

COLEÇÃO
M MASTER

MEDO TENSÃO ANSIEDADE COMO VENCER

**NEUROSE DE COMPULSÃO
DEPRESSÕES
INSÔNIA
MEDO DE EXAMES
NERVOSISMO
MEDO DE VIVER
ALERGIAS**

VON GÜNTER PÖSSIGER





1 - Prefácio

Ao trabalhar nos meus livros sobre *Psicologia dos Sonhos e Parapsicologia*, deparei constantemente com o problema do medo. Muitas vezes este aparece sem disfarce e é fácil de identificar como fator determinante do comportamento. Mas, freqüentemente, revela-se de forma inesperada, como motivo subjacente que desencadeia, às escondidas, atitudes e reações típicas causadas por esse sentimento, sem que o indivíduo se dê conta disso. Infelizmente, o tema proposto não me permitiu seguir os caminhos entrelaçados do medo, conforme era meu desejo. Por isso, resolvi dar a esses problemas tratamento distinto, completando assim meus livros acima referidos.

Não pretendo fazer um estudo completo da psicologia ou da fisiologia do medo, nem um exame detalhado de seus aspectos biológicos, sociológicos, filosóficos ou teológicos. A literatura especializada é muito extensa. No entanto, dificilmente se encontrarão obras com um exame de todos esses aspectos, a fim de proporcionar uma visão geral que permita ao leigo familiarizar-se com o complexo multiforme dos temas ligados à formação e ao desenvolvimento do medo e suas formas de comportamento. Estou firmemente convencido de que as aplicações práticas, desacompanhadas de certas noções teóricas, não oferecem a necessária segurança. Por isso, o presente livro, embora orientado para os aspectos práticos do problema, não deixa de oferecer as indispensáveis bases teóricas.



Medo de viver — o desespero leva
frequentemente a pessoa ao
suicídio, como última saída.

Também não apresenta nenhum método prático para a identificação e o controle do medo, igual aos que já existem em tão grande número. Antes, proporciona, ao leitor, uma orientação geral para a ação individual. As sugestões oferecidas baseiam-se em vários sistemas teóricos e métodos práticos.

Por mais eficiente que seja determinado método, em certos casos seu fracasso será inevitável. Todo indivíduo é diferente dos demais e cada caso tem suas peculiaridades. Por isso, os efeitos de qualquer método são limitados. O presente livro oferece a cada pessoa os meios de aplicar os princípios gerais à sua situação individual. O estudo não abrange os casos patológicos. Nenhum compêndio pode substituir o médico ou o psiquiatra.

Apesar de tudo, é um método expositivo. O leitor deve familiarizar-se aos poucos com a matéria. Para isso, é conduzido da periferia para o centro, em

sucessivas etapas de aproximação, numa verdadeira persuasão progressiva. Mas esse efeito psicoterápico intencional só se tornará possível se o livro for lido de forma lenta e crítica, frase por frase, do princípio ao fim, do prefácio até o último capítulo. Peço ao leitor que não se limite a folhear as páginas, não passe voando sobre o texto, nem faça leituras intercaladas. É necessário concentrar-se. Sei perfeitamente que, ao fazer este pedido, exprimo o desejo de qualquer autor, e espero que, no presente caso, tal desejo seja correspondido.

Munique
Günter Pössiger

2 - NÃO TENHA MEDO DE INÚMERAS FORMAS DE MEDO

Problemas básicos

Se você é medroso a ponto de a simples idéia dum confronto teórico com o medo, e o pedido de refletir sobre a exposição dos problemas fundamentais deixarem-no assustado, então você é pessimista; naturalmente partirá do pressuposto de que a teoria será incompreensível e não terá a menor utilidade prática. Se seu caso é este, faça o favor de continuar a ler.

Será que você é um indivíduo ativo ou agressivo, para quem o medo representa uma fraqueza de que devemos livrar-nos e não é para ser exibida? Você se sente indignado se alguém suspeita que sente esse tipo de fraqueza? É otimista a ponto de estar convencido de que seu êxito, ao enfrentar os problemas da vida, constitui a melhor prova de que se encontra em plano muito superior ao tema aqui tratado? Se for assim, prepare-se para a possibilidade de que este livro o desiluda, isto é, o livre de certas ilusões.

No dizer do povo, cada coisa tem duas faces. Tudo tem seus prós e contras, suas vantagens e desvantagens. É claro que isto não passa dum lugar-comum. Mas é bom que o leitor não desate a rir antes da hora. As sabedorias da vida, que a boca do povo formulou no correr dos tempos ou que foram condensadas por algum literato numa frase lapidar, não costumam ser repetidas tanto quanto deviam. Todo mundo conhece os provérbios e vê neles um repertório tradicional que deve ser usado à vontade; mas poucas vezes são levados a sério. Transmitidos de geração a geração e aceitos de maneira formal, seu conteúdo real vai-se desvanecendo progressivamente. Só depois de fazer uma experiência pessoal, com estas regras da vida, descobrimos que elas são algo mais que uma

fórmula redundante e vazia. Por isso, neste livro você encontrará numerosas referências aos ditados que andam de boca em boca. Apresentados numa conexão viva, ou utilizados numa situação concreta, sob a forma de título ou fecho duma exposição, eles não deixarão de ter sua utilidade e seu sentido nas situações individuais.

Aspectos positivos e negativos

No contexto deste livro, o ditado, segundo o qual tudo tem suas vantagens e desvantagens, significa que o medo não é bom nem mau. Possui numerosos aspectos, que se combinam de forma variada, de acordo com as peculiaridades de cada caso, e podem produzir efeitos diferentes. Depende principalmente desses efeitos que o indivíduo veja no medo uma coisa útil ou um elemento perturbador, e que a sociedade o considere ou não normal. O que nos interessa não é tanto o problema teórico de saber se o homem deve sentir medo ou se seria preferível que ficasse livre dele, ou de como deveria ser o mundo para que o homem pudesse libertar-se de vez desse sentimento. O que nos interessa são certas questões práticas. O que é o medo? Qual é sua origem e como se manifesta? Pode-se superar o medo exagerado? Pode o medo ser controlado de tal maneira que se possam colher suas vantagens sem sofrer as desvantagens? Pode-se levar uma vida bem-sucedida e livre de angústias, carregando consigo o fardo do medo?

Tipos de medo

Não há ninguém que não conheça o medo. Ele nos acompanha por toda a vida, sob muitas formas e em variantes sempre novas. Sua presença é constante, mesmo que não tenhamos consciência disso. É como o amor e a morte, que também fazem parte de nossa vida, podendo empolgar-nos a qualquer momento. Também as diversas formas de medo, que permanecem vivas dentro de nós, podem penetrar em nossa consciência a qualquer momento, sob a forma de sentimentos perceptíveis. Os fatores que desencadeiam o fenômeno, transformando o medo latente em estado agudo de angústia, são imprevisíveis e incontáveis. Qualquer pessoa que tenha a experiência consciente disso sabe perfeitamente que o medo não é nenhum conceito abstrato: é algo mais que uma teoria sombria. Apesar dos aspectos comuns de que se revestem as suas diversas formas, é uma experiência inteiramente pessoal. O estado de medo pode surgir espontaneamente e às vezes cessa logo, mas em outros casos vem se instalando aos poucos, cresce lentamente, produz efeitos persistentes e pode transformar-se numa fixação permanente, torna-se martirizante e chega a encobrir as outras

manifestações da vida. Pouco importa que o medo tenha um motivo objetivamente válido ou não. Todo homem carrega sua dose subjetiva, que faz parte da individualidade, como a experiência do amor ou da morte.

O medo existiu em todos os tempos, em todos os povos e culturas. Independe do grau de civilização da sociedade ou do nível de instrução do indivíduo. O que muda são apenas as formas que assume. As espécies com que convivemos hoje em dia são diferentes daquelas que atormentavam o homem das épocas primitivas ou da Idade Média. O aumento do volume de conhecimentos científicos relativos às leis da natureza, por exemplo, faz com que o medo causado por muitos fenômenos naturais vá desaparecendo, mas em compensação surgem novas formas.

A este respeito Fritz Riemann ressalta que “já não temos medo... dos eclipses do Sol ou da Lua”, mas em compensação temos medo “das bactérias, dos acidentes de trânsito e das perdas materiais, numa forma que o homem primitivo não conhecia... Sempre que o homem consegue afastar, extinguir uma forma de medo, outra surge em seu lugar; isso em nada altera o fato de que ele pertence à vida. A ciência e a tecnologia podem neutralizar certas formas de medo..., mas o preço que temos de pagar por isso são novas formas... Basta lembrar a energia atômica”.

Ao lado dessas novas formas, que têm sua origem principalmente nas modificações do meio ambiente, continuam a existir outras antigas, embora muitas vezes saibamos que as mesmas já não têm razão de ser. O subconsciente individual e coletivo está enleado em antiqüíssimas concepções da vida e do mundo, numa extensão que nossa consciência, marcada pelo pensamento racionalista moderno, não é capaz de imaginar. Em meu livro sobre os problemas da Parapsicologia, estudei, com maiores detalhes, esses aspectos do medo e suas ligações com a fé, a superstição, a magia, a religião e o ocultismo. Neste ponto, limito-me a dizer que vêm das profundezas da alma, de regiões independentes da psique, tanto da consciência como da razão. E verdade que nossos conhecimentos sobre as forças e as potencialidades, englobadas no conceito de alma, são bastante limitados, mas não há dúvida de que a personalidade é determinada por fatores conscientes e inconscientes. O homem é influenciado pela inteligência e pela razão, bem como pelos fenômenos psíquicos e pela fantasia. E os fenômenos psíquicos estão ligados a concepções e formas de medo antiqüíssimas, mesmo que acreditemos que já foram completamente superados.

Apesar do desenvolvimento da razão e do volume dos conhecimentos adquiridos, as camadas profundas de nosso ser não se afastaram muito das

origens. A ciência ainda não conseguiu encontrar uma resposta sobre as origens e o destino do homem, nem descobriu qualquer prova terminante de que nossa vida comece com a concepção e termine com a morte. Enquanto não se encontrar uma resposta definitiva a essa indagação fundamental, continuaremos mergulhados na incerteza. E a incerteza produz o medo.

A autoconservação

Ao lado do instinto de reprodução e de alimentação, o homem sempre conheceu o medo como manifestação do instinto de autoconservação e de preservação da espécie. Assim, o medo provocado por perigos conhecidos e desconhecidos, reais ou imaginários, como o que sentimos diante dos mistérios da vida e da morte, sob todas as formas, é perfeitamente natural, e existe desde os primeiros dias da humanidade. O instinto de conservação impõe ao homem, diante de todos os fenômenos inconciliáveis com as experiências e os conhecimentos já adquiridos na vida e no ambiente, uma atitude não só de atenção e de curiosidade, mas principalmente de cautela e de medo.

O que vem a ser o homem? De onde veio e para onde vai? O que é a vida? O que é a morte? O que é o espaço e o tempo? Será que existe outra realidade, além do mundo aparente, perceptível aos nossos sentidos? Estas velhas indagações, com que se defronta a humanidade, não tiveram origem na ânsia de adquirir um saber sem sentido prático, mas nasceram do sentimento de medo inspirado pelo instinto de conservação. O homem não pode conformar-se com a incerteza e a insegurança. Tem de examinar as chances de sobrevivência. O Universo pode ser perigoso e inquietante, pois não se sabe que atitude tomar e não se tem certeza de conseguir manter-se dentro dele. Tudo depende da conservação da espécie, de sua sobrevivência. Por isso sempre volta à tona o problema fundamental, que assume inúmeros aspectos, muitas vezes altamente diferenciados: amistoso ou hostil, procurar ou evitar, forte ou fraco, atacar ou fugir. Dessa situação básica podem resultar tipos de comportamento aparentemente antagônicos, como o ataque ou a fuga.

A agressão e a prudência, a audácia e a pusilanimidade têm muito mais pontos de semelhança do que o homem enérgico e impetuoso e o cético e receoso querem admitir. Numa supersimplificação podemos dizer que o prudente prefere ceder ou fugir porque vê nessa atitude a melhor chance de sobrevivência. É pelo mesmo motivo que o corajoso enfrenta o perigo. Conforme as circunstâncias, arrisca tudo, até mesmo a vida, porque vê nisso a melhor chance de continuar vivo. Se alguém assume um risco tão grande por motivos diferentes, devemos

ver nessa atitude um suicídio em potencial.

Ambas as formas de conduta são justificadas por numerosos provérbios.



Costuma-se dizer, por exemplo, que a pessoa mais inteligente cede, ou que o ataque é a melhor defesa. E claro que precisamos fazer uma avaliação correta das peculiaridades da situação concreta e de nossas possibilidades para saber qual das duas atitudes é a mais inteligente: a transigência ou o ataque. Quem, ao atacar, superestima as próprias forças, apenas aumenta o perigo que deseja afastar.

E o indivíduo que, diante duma ninharia, assume atitudes belicosas, apenas desperdiça as energias que poderiam ser utilizadas de forma mais racional. Por outro lado, a pessoa que subestima suas forças e se esgota numa série de fugas não consegue um desenvolvimento adequado da própria personalidade. Quem cede diante da menor resistência nunca obtém o espaço vital de que precisa. Não

devemos ser sistematicamente medrosos ou agressivos; devemos assumir uma atitude cautelosa ou audaciosa, conforme a situação concreta. Em geral, isso não é nada fácil. A pessoa que costuma ser bem-sucedida na agressividade faz pouco dos temores; quando muito, consegue compreender o sentido da prudência após sofrer um prejuízo sério.

Se, pelo contrário, um medroso sofre uma derrota, ao assumir uma atitude corajosa, será tangido de volta para os domínios cada vez mais profundos do medo.

A vitória sobre o medo

No curso de seu desenvolvimento, a humanidade realizou grandes esforços e conseguiu êxitos notáveis para vencer o medo e satisfazer o instinto de conservação. De início substituiu os conhecimentos que lhe faltavam pela fé e pela interpretação subjetiva dos fenômenos. Conjurou deuses e demônios e recorreu à religião, a fim de encontrar uma solução para os mistérios da vida. Os mágicos e os sacerdotes eram venerados como indivíduos videntes e consoladores; liam o futuro nas estrelas, interpretavam os sonhos para descobrir a vontade dos deuses e devolviam a saúde aos doentes. Muita coisa maravilhosa aconteceu, pois grande é o poder da fé. Mas a morte ainda era invencível e o homem continuou na ignorância sobre o que acontecia depois dela. Por isso, o mundo multi-milenar da fé acabou por ser sacrificado e foi proclamada a religião da onipotência da razão.

Em alguns séculos o avanço da ciência e da tecnologia foi tão espantoso que a embriaguez do progresso parecia justificar a crença de que nada é impossível ao homem. Anunciou-se o advento duma era paradisíaca. A libertação definitiva de todos os medos e angústias interiores e exteriores parecia apenas uma questão de tempo. Mas logo começaram a multiplicar-se as dúvidas sobre as possibilidades ilimitadas do progresso, especialmente a capacidade de o homem dominar e aplicar as novas conquistas e os conhecimentos na criação dum mundo perfeito.

Sem dúvida descobrimos certas leis da natureza, investigamos o micro e o macrocosmo e acumulamos um volume enorme de conhecimentos, porém o resultado foi um mundo dominado pelo tecnicismo, que só conseguimos controlar com grande esforço e cujo automatismo não pode ser compreendido integralmente. Com isso, novas formas de medo e insegurança vieram juntar-se aos velhos problemas da humanidade, que continuam sem solução. Conseguimos alcançar as estrelas e pusemos os pés na Lua, mas ainda não encontramos resposta cabal à indagação sobre o sentido da vida e da morte. O orgulho que

sentimos por nossa razão, e que proclamamos com tamanho estardalhaço para superar as dúvidas interiores, não passa duma fachada atrás da qual se oculta o medo.

No curso das últimas décadas o homem desiludiu-se cada vez mais e passou a desconfiar das receitas milagrosas que prometem a libertação das formas de medo. Tais promessas e expectativas representam um tipo de ilusionismo, pois não correspondem às realidades da vida e à natureza humana. Apesar da ânsia compreensível e indispensável por uma independência e liberdade mais amplas, o homem nunca conseguirá libertar-se completamente das dependências. Seja qual for a ordem social em que esteja vivendo, sempre é uma parte inserida num todo e como tal tem de cumprir certas obrigações. As dependências conscientes e inconscientes são extremamente variadas; podem ser afirmadas ou negadas, desejadas ou combatidas, e nunca deixarão de existir. Enquanto existirem as dependências, sempre estará presente pelo menos o conflito básico resultante da sensação de que a vinculação com elas é demasiadamente forte ou frouxa. A harmonia perfeita entre o indivíduo e a sociedade é impossível — a não ser que se queira acreditar numa sociedade de robôs, formada por seres de caráter padronizado. E, havendo conflitos, estará presente o medo.

A idéia de que os conflitos exteriores e interiores são uma expressão natural da vida humana nunca será plenamente enfatizada. “O ato de viver sempre envolve um perigo à vida”, diz Erich Kästner. Em qualquer lugar em que haja homens que pensam, sentem e agem os conflitos existirão. Um mundo sem problemas e sem medo é uma utopia. E muito duvidoso que a existência dum mundo desse tipo realmente seria desejável. Não é um fato que as realizações humanas tiveram sua origem no medo da derrota? Será que hoje em dia poderíamos dispor de casas, de sistemas de calefação e de roupas, se não fosse o medo da doença e da morte causada pela dependência das condições atmosféricas? Será que a evolução processada do caçador e do pequeno agricultor à moderna indústria alimentar, concentrada em grandes empresas, teria ocorrido se o homem não fosse fustigado pelo medo de passar fome? O interesse pelo destino de nossos semelhantes seria tão pronunciado se as leis do amor ao próximo não nos tivessem sido inspiradas “naturalmente” pela necessidade da conservação da espécie e impostas “moralmente” pelos ditames da manutenção de ordem social? Nenhuma sociedade pode subsistir sem leis, e o fato de cada indivíduo se sentir estimulado ou tolhido pelas mesmas só assume uma importância bastante secundária.

Dessa forma o fato de se agir de acordo com estas leis, e não cometer

infrações graves, resulta da razão e da compreensão, ou seja, medo de sofrer sanções diretas ou consequências adversas indiretas. Evidentemente cada um é livre para encontrar uma explicação realística a essa forma de comportamento, de ver nela a manifestação do instinto de conservação, que poderá ser encarado sob o ângulo religioso, a maneira de cumprir a vontade divina; sob o filosófico, como um princípio humanístico de natureza idealista ou materialista; sob o ideológico, uma forma de compreensão das necessidades concretas da política social; sob o sociológico, a manifestação do senso comunitário; sob o psicológico, o esforço de alcançar o equilíbrio entre a introversão e a extroversão. Além de optar por uma dessas explicações, cada indivíduo desejará viver num ambiente em que as ações se tornem, na medida do possível, obrigatórias para todos.

É verdade que sempre houve especulações em torno do medo, e hoje mais do que nunca; mas este é um problema que será abordado em outro capítulo.

Certos filósofos afirmam que todas as formas de cultura humana, todos os esforços para encontrar uma construção religiosa, científica ou ideológica, capaz de explicar a vida e aperfeiçoar o mundo, tem sua origem no medo causado pelas vicissitudes da existência e ânsia de sobreviver. As realizações e o progresso seriam inconcebíveis sem o medo. Mesmo que haja certo exagero nisso, não se poderá negar a capacidade de mobilização do medo. Este pode produzir um efeito paralisante, causar um perigoso debilitamento da vitalidade, é capaz de gerar depressões e idéias obsessivas. Mas, por outro lado, também pode estimular a atividade, liberar energias e fazer com que se alcancem resultados que normalmente a pessoa não se julgaria capaz. Por isso, aqui, não se cogita tanto da questão especulativa sobre a possibilidade da existência duma sociedade livre de conflitos, em que o medo seja desconhecido, mas, antes, se estuda a tarefa prática de viver sem preconceitos e sem que o mesmo represente uma carga, em que o desenvolvimento da personalidade não seja entravado, e as potencialidades individuais, para enfrentar a problemática da vida, possam ser ativadas.

Não espere coisas impossíveis — nem de si mesmo, nem do ambiente em que vive, nem do livro que está lendo, o qual não promete a sua libertação total. A idéia que se pretende transmitir ao leitor é a de que não é necessário ter medo de inúmeros medos. Existem meios e métodos de viver em harmonia com o medo. Este não pode ser eliminado por completo, mas pode-se aprender a contê-lo dentro de limites razoáveis, e afastá-lo da consciência, quando isso seja conveniente. Devemos lidar com o medo sem temê-lo. Jamais se deve procurar

reprimi-lo ou afastá-lo pela força. Não devemos enganar a nós mesmos ou aos outros. Quem faz de conta que não sabe o que é medo, quando na verdade o coração parece querer saltar-lhe pela boca, esta desperdiçando uma energia preciosa. Ninguém pode violar permanentemente a própria natureza sem sofrer as conseqüências. A pessoa que sente medo não deve mentir a si mesma; deve pôr em ordem o seu relacionamento com ele. Podemos educá-lo e transformá-lo num amigo em que podemos confiar; num amigo que só dá sinal de sua presença para prevenir-nos contra um perigo real. A pessoa que lida de maneira irracional com o medo, dando-lhe um tratamento inadequado e obrigando-o a transformar-se em inimigo, obriga-o a esconder-se sob inúmeros disfarces. Muitas vezes parece desaparecer para voltar sob a forma de instabilidade emocional, irritabilidade, ambição exagerada, egoísmo, prepotência, irascibilidade, arrogância, nervosismo, incapacidade de concentrar-se, insônia, dor de cabeça, irrupções cutâneas, gagueira, asma, estafa, úlceras do estômago, problemas cardíacos e circulatórios e muitas outras camuflagens. O medo pode ser astucioso, quando forçado a agir assim. Nos capítulos que se seguem, examinaremos com maiores detalhes as formas certas e erradas de lidar com ele e as inúmeras possibilidades de desmascará-lo, sob os disfarces que costuma usar. Quem sabe distinguir entre o medo razoável e o irracional, encontra-se no melhor caminho para evitar os perigos, sem ter de renunciar às energias úteis liberadas pelo mesmo. Em qualquer situação da vida cotidiana, existe uma variedade enorme de métodos para sublimá-lo, transformando-o em energia realizadora, e ligá-lo à alegria e à atividade.

Cabe a você extrair deste livro o que se adapte ao seu caso e se possa revelar útil depois de aplicado às suas condições particulares. O presente estudo não foi feito para os casos patológicos.

Os estados neuróticos exigem tratamento especializado. Se a pessoa não consegue manter sob controle seus sentimentos de medo, e os mesmos lhe causam sofrimento psíquico e físico, ou a alegria de viver e a capacidade de trabalho são destruídas, então torna-se indispensável um tratamento psiquiátrico. Quanto mais cedo for iniciado, maiores serão as possibilidades de cura. Sempre é preferível consultar o médico do que evitá-lo.

A origem do medo. As soluções

Como já dissemos, a base natural do medo é o instinto de conservação, enquanto suas manifestações dependem do ambiente social e da estrutura da personalidade. Por isso, o medo nunca pode ser isolado do ambiente e das

características individuais. Não surge no vácuo, pois resulta da atuação conjunta de numerosos fatores condicionados pelo mundo exterior e pela personalidade; fatores estes que, em cada caso, se conjugam de forma diferente e produzem efeitos diversos. Assim, o medo se transforma em fenômeno sociológico e psicológico. E claro que esta constatação não esgota todos os seus aspectos relevantes, mas no momento vamos encarar as coisas por este ângulo.

Nas últimas décadas a Sociologia preocupou-se em criar condições sociais cada vez mais sociabilizadas. Acreditava que dessa forma estava correspondendo aos justos anseios de justiça social e melhoria geral das condições de vida, além de eliminar o campo de atuação do medo. Acontece que, com isso, subestimou os estados psíquicos individuais, que indiretamente dependem do bem-estar social. De outro lado, a Psicologia interessou-se principalmente pelos fenômenos individuais do consciente e do subconsciente e pelos problemas psicológicos ligados aos mesmos. Só manifestou um interesse secundário pelas influências exercidas pelas realidades sociais. Ambos os caminhos foram trilhados no intuito de libertar o homem.

Para enfrentar o problema, utilizaram-se as conquistas econômicas e sociais, bem como os avanços médico-psicológicos. Dali resultou, em ambos os casos, um interesse mais intenso pelos problemas do medo. O tema entrou na moda. Os sociólogos passaram a ver no medo uma doença da época, que teria de ser curada por meio de medidas sociais, e formulavam acusações violentas contra a mercantilização, que assumia proporções cada vez mais escandalosas nas disputas ideológicas, na política e na competição econômica. As neuroses do medo eram diagnosticadas com uma frequência cada vez maior pelos psicólogos, que se gabavam dos êxitos alcançados nos tratamentos e insistiam em que a ânsia de satisfazer as necessidades econômicas não deve levar os homens a esquecerem das necessidades psicológicas. Infelizmente, muitas vezes, se omitiu ou até se ocultou o fato de que o medo é uma conquista dos tempos modernos. Quando muito, nossa época pode reivindicar a honra de ter provocado um acúmulo inquietante das diversas formas sob as quais se manifesta. Mas cabe argumentar que este acúmulo parece ser antes um sinal de deficiências psíquicas que da falta de satisfação de necessidades materiais. Ultimamente, este fato voltou a reforçar a convicção de que o aumento do bem-estar material traz consigo uma crescente harmonia psíquica não necessariamente exata. De forma alguma queremos apregoar as virtudes da pobreza e do abandono das pretensões materiais, pois existe uma relação inegável entre as condições exteriores e os fenômenos que se desenrolam no interior do indivíduo. Aqui, a verdadeira

solução parece estar no centro.



Esta idéia fez com que a Sociologia e a Psicologia voltassem a aproximar-se. Os sociólogos proclamam, enfaticamente, que a sociedade moderna deve criar condições que possibilitem a qualquer indivíduo a participação no progresso geral e a satisfação de suas necessidades psicológicas fundamentais. Também os psicólogos atribuem importância ao fato de que as condições sociais insatisfatórias não só aumentam as situações concretas capazes de gerar o medo, como ainda exercem influência acentuada às condições individuais em que o mesmo se desenvolve. Dessa forma, ambos os lados procuram atingir o mesmo alvo. Não se trata de combater o medo, mas apenas suas deformações. O medo, como um estado mais ou menos transitório, é bem diferente do medo que se transforma numa característica individual, num traço do caráter, e acaba por inibir o desenvolvimento de outras faces da personalidade, diminuir a confiança geral na capacidade de dirigir a própria vida. Por isso, devem ser utilizados meios e métodos úteis em cada caso concreto, eliminando, numa ampla base social, o solo em que se nutrem essas excrescências. Todavia, neste livro não serão abordados os tratamentos psicoterápicos dos casos patológicos; apenas apresentaremos certas medidas sociais e algumas formas de comportamento

individual.

A neutralização do medo

Apesar das vozes importantes que se manifestavam em sentido contrário, durante várias décadas recomendou-se a eliminação do medo, o que seria nada menos que curar a doença matando o doente. Hoje em dia há um novo posicionamento diante do problema, que exige uma mudança radical das concepções. Em numerosos livros, principalmente nos meios de comunicação de massa, na imprensa, no cinema, no rádio e na televisão, o fantasma do medo foi constantemente exorcizado. Exigia-se, pois, um futuro feliz. É indispensável que nos libertemos desta supersimplificação do problema, que na melhor das hipóteses teve sua origem na negligência. De outra forma não será possível obter uma visão objetiva e imparcial. Não se pode exigir de ninguém uma atitude conciliatória para com uma coisa terrível e basicamente hostil. Mas o medo não é terrível; apenas o medo de ter medo o faz assim.

Rudolf Cohen, por exemplo, assinala com toda razão que nas últimas décadas “surgiu, a partir dos países de língua inglesa, um verdadeiro modismo de trabalhos sobre o medo, que depreciou um pouco esse conceito, atribuindo-lhe sentido puramente negativo... O medo é apresentado como o oposto de tudo o que é belo e dá alegria... como se, tal qual nos animais, que não conseguem comer, dormir ou acasalar-se quando sabem existir um inimigo por perto — também no homem o sentimento mais ou menos difuso da presença duma ameaça pudesse inibir permanentemente o apetite, perturbar o sono e prejudicar a capacidade de amar”.

Não queremos que o leitor nos interprete mal. Por isso fazemos questão de acrescentar que evidentemente o medo pode produzir todos esses efeitos, e em muitos casos as perturbações psíquicas podem assumir formas ainda mais graves, mas isso não é inevitável. A vida uniforme e harmônica é uma coisa transitória. Os pontos altos e as depressões, a alegria exultante e a dor martirizante, a certeza da excitação e o desânimo, a alegre autoconfiança e a insegurança são constantes da nossa vida. Esses conflitos exteriores e interiores sempre geram novas formas de medo. Não há como modificá-los, pois uma vida sem medo não passaria duma existência artificial, como a planta numa estufa ou num canteiro superprotegido. Mas os efeitos do medo, a intensidade com que é sentido, a maneira de dominá-lo e continuar a viver com ele, tudo isso depende de cada um. Por enquanto não existe a menor prova de que sensações de medo semelhantes provoquem reações fisiológicas e formas de comportamento

análogas em indivíduos diferentes. Mesmo quando a causa é um fato concreto, como o pavor súbito ou perigo iminente, o sentimento sempre é uma experiência subjetiva. Se milhares de pessoas se assustam pela mesma causa, as reações psíquicas e físicas de cada uma serão diferentes das experimentadas pelas outras, e cada qual terá sua maneira particular de digerir a experiência. Por isso, qualquer homem sadio tem, em condições normais, uma chance de superar seus sentimentos próprios de medo, sem que eles causem maiores inconvenientes.

3 - O MEDROSO E OUTROS TIPOS

Naturalmente o leitor sabe que o leão não é orgulhoso, a preguiça não é preguiçosa, a águia não é solitária, a cobra não é traiçoeira, o pavão não é vaidoso e o coelho não é covarde. Muitas vezes costumamos humanizar o comportamento dos animais, porque com isso conseguimos criar imagens bastante sugestivas. Se dizemos que alguém é resistente como um gato, teimoso como uma mula, desajeitado como um elefante ou exibido como um pavão, qualquer pessoa compreende o sentido de nossas palavras. Essas figuras de expressão são bastante sugestivas. No entanto, são pouco esclarecedoras sobre os verdadeiros motivos do comportamento animal, e na maior parte das vezes até dificultam a compreensão do mesmo.

Possibilidades de sobrevivência por meio de mutações

A pesquisa do comportamento — ciência relativamente jovem — já confirmou que as diversas formas de vida surgiram, tanto nas suas características orgânicas como nas respectivas formas de comportamento, em virtude duma adaptação natural às condições do ambiente, ou por meio duma seleção realizada pelo homem. Numa simplificação podemos dizer que a vida está predestinada a procurar alimento, dormir e reproduzir-se. A forma pela qual esses instintos são satisfeitos, em cada caso, depende da adaptação da espécie às condições de vida encontradas no ambiente. Não queremos fazer um exame mais detalhado deste tema, mas convém ressaltar que em parte essas formas de adaptação resultam duma fixação hereditária, em parte dum aprendizado realizado por meio dos exemplos e da experiência. Quando a criatura vive em condições naturais, qualquer erro de comportamento pode representar um perigo para a sobrevivência. Por isso, as únicas características individuais que se propagam são as vitais e servem à conservação da espécie. Quem não se adapta, morre. Se as mudanças do meio ambiente e, portanto, das condições de vida são tão pronunciadas, que as características físicas e as formas de comportamento já não

oferecem boas chances de sobrevivência, haverá mutações, e a espécie terá que ceder seu lugar a novas formas de vida capazes de adaptar-se.

Por mais incompreensíveis que possam parecer certas formas de comportamento animal, elas sempre se inserem razoavelmente no comportamento geral da espécie, condicionado pelas características do ambiente. Na busca dos alimentos ou na defesa por meio de ameaças, ataques ou fugas, no jogo do amor ou na criação dos filhotes, as formas de comportamento sempre constituirão uma parte do processo de adaptação destinado a conservar a vida. Assim, por exemplo, a grande sensibilidade ao ruído demonstrada pela lebre, que constitui uma forma de vigilância, juntamente com seus comportamentos de fuga e camuflagem, não são manifestações de covardia, mas constituem as maneiras de defender a vida que se tornam mais adequadas face às características da espécie. Apesar dos numerosos inimigos, as características físicas e as formas de comportamento, a elevada capacidade de reprodução, o senso auditivo apurado, a camuflagem através da cor e a possibilidade da fuga veloz, especialmente através da corrida em ziguezague, oferecem a essa espécie boas chances de sobrevivência. Vê-se que o comportamento da lebre é perfeitamente racional e só parece retratar um medo exagerado quando não se conhecem os fatores naturais e quando se pretende aplicar padrões humanos ao comportamento animal.

Neste ponto, devo pedir desculpas ao leitor por ter aproveitado sua ingenuidade natural para, através de observações aparentemente sem importância, conduzi-lo imperceptivelmente, e de mente aberta, a um dos problemas fundamentais a serem examinados neste livro. A pesquisa do comportamento deverá mostrar uma analogia. Vejo-me, pois, obrigado a pedir-lhe que reflita atentamente sobre as explanações que se seguem. Para o diálogo sobre as diversas formas de medo, torna-se importante que o leitor seja capaz de tirar as conclusões adequadas nesta fase de nosso estudo.

O medo inato e o adquirido

Já mencionamos que as formas de vida animal têm que adaptar-se às condições do ambiente, a fim de garantir a sobrevivência de cada espécie. Em qualquer ambiente natural existem ameaças a todas as formas de vida, e por isso a criação de comportamentos destinados a enfrentar o perigo constitui uma das formas essenciais de adaptação. Podemos dizer que esta consiste antes de mais nada na vigilância, na rápida percepção das ameaças e nas reações protetoras adequadas diante das características de cada espécie. A disposição constante de

proteger-se e de fugir constitui a necessidade básica da vida animal. As outras formas de satisfação dos instintos — o sono, a ingestão de alimentos e o acasalamento — podem ser retardadas por algum tempo, mas os comportamentos destinados a proteger a segurança do indivíduo diante dum inimigo não podem ser adiados. As diversas formas de adaptação do organismo e do comportamento são, portanto, formas de fuga e de vigilância adequadas à espécie. As reações de fuga, suficientemente rápidas e eficientes, representam uma das necessidades básicas da vida.



Em geral, estas reações consistem num esforço destinado a distanciar-se do inimigo por meio duma mudança de posição. No entanto, o pavor causado pelo

perigo pode ser tão intenso que dá origem a uma paralisia súbita da musculatura. De certo modo, este efeito de enrijecimento, de simulação de morte, é uma fuga, pela qual se evita o contato com o inimigo, sem mudar de posição, às vezes de maneira bastante eficiente. Muitas formas de comportamento agressivo também são reações de fuga. que. na ânsia de evitar a presença do inimigo, assumem o caráter de ataques, embora na verdade se trate de impulsos defensivos, numa forma imposta pelas circunstâncias, quando já não existe nenhuma possibilidade de fuga.

O Dr. Heini Hediger, psicólogo da vida animal, assinala que “este instinto constante da disposição para a fuga” não é tão negativo como à primeira vista pode parecer: constitui “uma força criativa e plasmadora, cujo efeito é incrivelmente intenso e profundo”. O corpo do animal é “na essência, e em cada um dos seus aspectos, uma expressão dessa situação... Por ela o corpo do animal é plasmado e adquire sua configuração até os últimos detalhes... Não só os órgãos dos sentidos e da locomoção, mas praticamente todo o organismo se concentra nesta finalidade básica”.

A pesquisa do comportamento confirmou essa proposição em vários aspectos, de maneira tão convincente, que hoje em dia muitos psicólogos da vida animal vêm na capacidade de voar — não apenas nos pássaros — uma simples decorrência da tendência para a fuga e atribuem o surgimento do estômago dos ruminantes à necessidade de reduzir os riscos ligados à ingestão de alimentos em terreno desprotegido. Esse órgão permite a deglutição, relativamente rápida, de grandes quantidades de alimentos, que posteriormente podem ser triturados em segurança, num lugar protegido. Esta teoria é completada por H. Hediger. com a afirmação de que “nos mais variados grupos de animais podem ser encontrados órgãos semelhantes. Basta lembrar o papo de muitas aves e os bolsões que numerosos símios e roedores trazem nas bochechas”.

O esquema de hostilidade

Não devemos esquecer que. para compreender o caráter hostil de alguma coisa e esboçar a reação correspondente, a criatura precisa dispor de certa dose de conhecimentos. Sem a idéia do que seja hostil, as reações de fuga serão impossíveis. De outro lado. é essencial que a fuga seja iniciada no momento exato, e que as preciosas energias vitais não sejam desperdiçadas em fugas desnecessárias. Já explicamos que os conhecimentos a que acabamos de aludir são de duas espécies: inatos e adquiridos ou aprendidos. E provável que ambas as formas se completem mutuamente. As vezes os conhecimentos adquiridos só

se traduzem em formas definitivas de comportamento depois de passarem por um processo de maturação e receberem alguns estímulos proporcionados pela experiência. Mas existem muitos animais que vêm ao mundo em lugares tão perigosos que dispõem de pouco tempo para a maturação e a coleta de experiências. A luta pela vida obriga-os a identificar imediatamente o inimigo e a desenvolver a capacidade de fuga nas primeiras fases da vida.

Segundo Konrad Lorenz, estes animais, em geral, possuem um esquema inato de identificação do inimigo. Experiências realizadas com várias espécies revelaram que é surpreendentemente fácil descobrir esse esquema de identificação do inimigo, e serve apenas a identificação do mais perigoso. Ao que parece, os outros riscos, cuja importância biológica é reduzida, não merecem tanta atenção da natureza. Acontece que o esquema inato de identificação não se limita ao aspecto exterior do inimigo: também inclui outras características, como os estímulos olfativos e acústicos, os tipos de movimento, a velocidade e a forma de aproximação. Assim, por exemplo, o comportamento de fuga inato do arenque estaria adaptado especialmente ao bacalhau. Quando ocorre uma aproximação para além da distância de fuga — cerca de um metro — o arenque jovem foge de qualquer coisa que apresente as características do bacalhau, já que este é seu inimigo tradicional. A adaptação do arenque a outros perigos só se verifica depois de adquiridas as respectivas experiências.



ALBERT DÜRER
(1471-1528)

"Os Cavaleiros
do Apocalipse"

Quando o animal vive em seu ambiente natural, a confrontação real com o esquema hostil nunca demora muito. E as experiências individuais com outros tipos de ameaça também não deixam de ocorrer. Já no ambiente artificial do confinamento, as expectativas inatas da presença do inimigo não se realizam e dificilmente se verificará o aprendizado que permite identificar as imagens agressivas e realizar a concepção das situações de perigo. Dessa forma certas energias instintivas muito importantes deixam de ser utilizadas. Se os estímulos desencadeadores da reação vital e inata deixam de ocorrer por muito tempo, o grau de receptividade aos mesmos pode aguçá-se tanto que os impulsos de fuga

são ativados ao menor pretexto. Quando isso acontece, as reações naturais ocorrem sem motivo aparente e dão a impressão de serem antinaturais. “O que aconteceu com esse animal estúpido?” — pergunta o leigo. Para Konrad Lorenz essa forma de comportamento consiste nas chamadas “ações improdutivas”.

O pânico e a letargia

No ambiente natural as ameaças sempre estão presentes. Por isso o animal sente-se constantemente impelido para a vigilância e a fuga, utilizando todos os recursos inatos e adquiridos de que pode dispor. Esses recursos constituem características da espécie. Se as situações de perigo não surgem, as energias instintivas que visam à conservação da vida deixam de ser utilizadas e se esgotam em ações improdutivas. O comportamento, que em si é normal, não guarda qualquer relação genuína com o ambiente que, embora real, deve ser considerado anormal do ponto de vista das faculdades e potencialidades características da espécie. A relação entre os estímulos proporcionados pelo ambiente e as reações individuais sofre uma perturbação. O animal não foi criado para o ambiente específico em que vive. Nele não encontra todas as condições de vida essenciais ao seu repertório de formas de comportamento. Terá de adaptar-se ou criar defesas substitutas de satisfação dos instintos. Neste último caso, os estímulos desencadeadores das reações e sua forma deixam de ter um sentido real. As vezes, os animais que se encontram em tal situação são vencidos pelo pânico ou pela letargia e acabam perecendo.

Neste ponto quero lembrar que no capítulo 1 mencionei o instinto de auto-conservação como causa do medo do homem. Na oportunidade, ressaltéi que o medo tem um efeito mobilizador e pode liberar energias produtivas. Também salientei que o mesmo forçosamente há de produzir um efeito contrário quando deixa de ficar a serviço do instinto de auto-conservação, ou escapa ao controle do indivíduo e se transforma numa força independente.

Se conjugarmos esta idéia com as pesquisas realizadas no âmbito da moderna psicologia animal a que acabamos de aludir, chegaremos a uma teoria bem elucidativa. Em outra passagem deste livro voltaremos a examinar a questão e faremos um estudo mais demorado das ações improdutivas.

Resumo

- Como expressão natural do instinto de auto-conservação, o medo constitui uma energia criativa, que estimula a vontade de viver, a capacidade inventiva e a participação no ambiente.
- Esta energia, que em parte é inata e em parte adquirida, está inserida na

estrutura de qualquer personalidade.

- Quando o relacionamento entre a personalidade e o ambiente é perturbado, em virtude de motivos objetivos resultantes do ambiente ou de falsas posturas subjetivas, esta energia pode produzir efeitos negativos. Neste caso, perde em certa medida sua finalidade vitalizadora e produz

uma inibição no desenvolvimento do indivíduo e um efeito desagregador da personalidade.

- Pouco importa que estes fenômenos se desenrolem, em maior ou menor escala, de forma consciente ou inconsciente, que se traduzam num medo identificado ou dissimulado.

- Só por meio da razão e da compreensão pode o homem influenciar as qualidades inatas ou reexaminar e reorganizar aquilo que aprendeu. Tem uma incapacidade incomparavelmente superior á do animal para repensar e reaprender as coisas e para reeducar-se.

4 - MEDO OU TEMOR

Se você leu atentamente o capítulo anterior já deve ter tirado duas conclusões. Primeiro: o animal também sente medo. Afinal, o que vem a ser a vigilância ininterrupta e a constante disposição para a fuga senão uma forma de medo de perder a vida? Logo, a lebre realmente é um animal medroso.

Segundo: é possível que as formas de medo exagerado que atormentam o leitor, e que muitas vezes serão incompreensíveis para as outras pessoas, também sejam uma espécie de reação improdutiva. Vamos examinar mais detidamente essas conclusões e esclarecer se os animais realmente têm medo: se a lebre é mesmo um animal medroso.

Neste ponto devemos fixar uma distinção muito importante. Existem duas categorias básicas de medo. Na prática nem sempre é fácil distinguir entre uma e outra, pois os limites que as separam são vagos e muitas vezes existem faixas de superposição. Apesar disso, a divisão do medo em duas categorias não deixa de ter sua utilidade, pois ajudará a nos aproximarmos do problema central.

Os medos concretos

Em primeiro lugar, temos os medos concretos ligados a ameaças reais e fáceis de identificar. Nesta categoria inclui-se o que é causado por perigos reais para a própria pessoa ou para outros indivíduos a que estamos ligados. Mesmo as situações de perigo para animais ou objetos, com os quais mantemos um relacionamento pessoal, ou a ameaça dum prejuízo material, pode provocar este

tipo de medo, que “pode estar ligado a todo e qualquer valor humano”, diz Julius Bahle. “pois é uma reação a possíveis perdas de valor. Este valor pode consistir na vida ou em outro bem subjetivamente valorizado na vida do ser humano”. Uma pessoa pode tremer diante do perigo dum acidente ou da doença da mãe, e outra quando sua coleção de selos é danificada. Depende das características de cada um de nós, que este ou aquele hem seja ou não considerado um valor insubstituível, e que o perigo desencadeie o medo. Seja como for, nesta primeira categoria classificam-se todas as situações relacionadas com alguma ameaça objetiva.



Quando essa ameaça assume a forma dum perigo inesperado, o medo geralmente vem acompanhado de susto ou de choque, cujos efeitos evidentemente variam de pessoa para pessoa. Mas a ameaça também pode ser indireta: isso acontece quando vemos uma situação real de perigo aproximar-se

de qualquer valor. Pouco importa que seja súbita e imediata, lenta e indireta: aqui. os fatores estimulantes são facilmente identificáveis e o sentimento é transitório. O indivíduo vence o perigo, ou acaba por conformar-se com a perda. Com exceção da própria vida. os valores insubstituíveis são muito mais raros do que se acredita. Se o medo continua depois de ler desaparecido o motivo concreto, se o indivíduo é abalado até a medula dos ossos, então os tipos de medo concreto já se classificam na segunda categoria.

A partir de Soren Kierkegaard. que transformou o medo num verdadeiro sistema religioso-filosófico, esta primeira categoria vem sendo designada pelo nome de *temor*. Com isso toma-se fácil distingui-la das formas pertencentes à segunda categoria. Os filósofos existencialistas — Karl Jaspers, Martin Heidegger e Jean-Paul Sartre — também recorreram a esta distinção. Segundo Jaspers, para quem os conceitos do temor e do medo não se prestam muito bem à distinção entre as duas categorias, o temor sempre se dirige a uma coisa concreta, enquanto o medo é totalmente infundado. Acontece que aqui não pretendemos filosofar. Preferimos fixar-nos nos aspectos práticos. Por isso não podemos adotar essa concepção. Afinal, existem pessoas condenadas ao sofrimento em virtude dum medo “infundado”.

Seria preferível usar a expressão medo real ou concreto, pois o uso corrente e a linguagem poética não distinguem entre o temor e o medo no sentido filosófico que acabamos de apresentar. Por isso os mal-entendidos poderão ocorrer facilmente. Também não existe nenhuma designação básica para a categoria fundamental dos medos reais ou concretos, e assim teremos de recorrer constantemente às perífrases, a fim de estabelecer distinção entre as duas categorias. Assim, daqui em diante usaremos a palavra temor para designar as formas de medo pertencentes à primeira das duas categorias fundamentais, reservando o termo medo para a segunda.

Medos irreais

Na segunda categoria são incluídas todas as formas não ligadas a qualquer ameaça concreta, e sentidas de maneira mais vaga, mas nem por isso menos intensa. Neste caso os perigos são menos reais, difíceis de identificar, menos concretos, assumindo o aspecto de sentimento e pouco de realidade. Por isso, as reações são mais intuitivas que racionais. E bem verdade que, muitas vezes, a intuição acaba por encontrar uma confirmação racional da inteligência, mas é evidente que os perigos são exagerados ou até imaginários. As diversas formas de medo alojam-se em camadas mais profundas de nossa psique, motivo por que

sua eliminação se torna lenta e difícil. Estão fortemente encravadas na estrutura geral da personalidade e são mais resistentes. É claro que também na primeira categoria existem perigos imaginários e temores exagerados, pois as reações sempre são subjetivas e às vezes se tornam desproporcionadas. No entanto, o engano é descoberto mais cedo e, freqüentemente, percebido com maior nitidez.

Usaremos um exemplo simples, que não representa uma situação extrema, para elucidar a diferença entre a primeira e a segunda categoria, entre o temor e o medo.

Suponhamos que o leitor trabalhe numa firma e o presidente simpatize com ele, enquanto há problemas com o vice-presidente. Numa situação como esta, a idéia de que o presidente poderá retirar-se e entregar a direção ao vice-presidente não será nada agradável. Seu futuro profissional será incerto e pouco promissor, o que deixará o leitor inseguro e deprimido.

Tomando por base a distinção entre as duas categorias de medo, diremos que o sentimento experimentado pelo leitor será de temor caso seus receios se baseiem em fatos, o que acontecerá, por exemplo, se o presidente for muito idoso, fraco, estiver adoentado, ou se já tiver mencionado a intenção de, em breve, retirar-se da empresa. Para isso ainda se torna necessário que as atitudes do vice-presidente e suas medidas tomadas não permitam dúvidas sobre a antipatia que nutre para com o leitor. Mesmo que já tenha havido desavenças e o vice-presidente realmente não simpatize com você, nem por isso se pode dizer que ele não saberá apreciar sua capacidade de trabalho, ou tenha a intenção de prejudicá-lo profissionalmente. É possível que seja apenas um tipo ranzinza e não deva ser levado muito a sério, enquanto o leitor pode ser uma pessoa hiper-sensível. Afinal, você poderá procurar convencê-lo, por meio do seu desempenho, a esclarecer a situação através dum diálogo franco ou mudar de emprego.

Se suas preocupações com o futuro resultem do fato de que para todo homem chega a hora de sair de cena e de que o vice-presidente não é um tipo muito amável, então seu medo é altamente exagerado e deve ser incluído na segunda categoria. Suponhamos que, certa vez, o vice-presidente deixou de retribuir seu cumprimento, ou o repreendeu energicamente, por causa dum erro. Se o leitor acredita que o mesmo gostaria de despedi-lo, então estaremos na presença dum medo imaginário, embora o leitor nunca se tenha dado bem com pessoas jovens, como o vice-presidente, com a certeza de que suas impressões jamais o enganaram. Afinal, ninguém o despediu nem sugeriu que pedisse demissão.

Como afirmar que isso só foi devido à influência do presidente? Por que o leitor é tão desconfiado e pessimista? Sejamos francos. Será que não é um caso

de falta de autoconfiança? Se você souber fazer um trabalho bem-feito, não terá motivo para preocupar-se. Caso a empresa não queira reconhecer suas qualidades profissionais, procure outra. Caso seu desempenho realmente seja deficiente, procure melhorá-lo e pare de pensar tanto no chefe. Será que suas ambições secretas são exageradas? Será que você espera receber um reconhecimento a que não faz jus pelo seu desempenho? Se for este o caso, você terá de melhorar seu desempenho para obter o reconhecimento que deseja ou ser mais realista nas suas expectativas.

O temor é a consciência de uma ameaça. O medo é a sensação do perigo

O exemplo singelo que acabamos de oferecer prova que, na prática, nem sempre é fácil distinguir entre as duas categorias básicas do medo. Muitas vezes as fronteiras são confusas. O temor transforma-se em medo e vice-versa. Além disso existem numerosas formas intermediárias. Constantemente, o medo inspirado no sentimento é racionalizado sob o disfarce do temor. Mas esse fenômeno processa-se de forma inconsciente, sendo difícil de diagnosticar. Geralmente a pessoa atingida resiste obstinadamente para não reconhecê-lo. Não quer admitir que vem se enganando a si mesma, e esforça-se por descobrir novos argumentos para justificar o medo infundado.

Resumo

- O temor é a consciência duma ameaça; o medo é a sensação do perigo.
- O temor age de fora para dentro e atinge a personalidade:
- o medo age de dentro para fora e tem sua origem na personalidade.
- O temor baseia-se em motivos racionais e cessa quando desaparecem esses motivos. O medo sempre está à procura de motivações racionais, a fim de dissimular o fato de estar ligado a uma estruturação defeituosa da personalidade e a uma perturbação do desenvolvimento individual.
- Os motivos do temor são concretos, relativamente fáceis de identificar e passageiros, enquanto o medo raramente se baseia em fatos que a pessoa está disposta a revelar e nos quais real mente acredita. Por isso, o medo é muito mais difícil de superar: seu combate exige correções bem mais profundas na estrutura geral da personalidade.

Os medos do cotidiano e as falhas de comportamento

Voltamos a ressaltar que não abordaremos os estados patológicos, com tratamento especializado. Também não nos ocuparemos los casos normais,

ocorridos no dia-a-dia, que podem ser enfrentados facilmente por qualquer pessoa. É claro que muitas experiências de temor e de medo deixam suas marcas, mas estas se incluem nos percalços da vida. que ninguém pode deixar de enfrentar e cada um extrai suas próprias lições. Ninguém escapa dessas provações. Se alguém acredita que está levando grande desvantagem e que o vizinho risonho é uma pessoa digna de inveja, está enganado. Todos têm seus problemas. O que acontece é que certas pessoas não o deixam perceber tanto. O fato de um problema não ser resolvido não prova que é mais difícil que outro já superado. Toda pessoa faz experiências agradáveis e desagradáveis e tem um destino individual, que é vivido de forma diferente. As coisas não dependem tanto do volume das experiências, e sim da maneira pela qual cada um se sai. <> destino não é bom nem mau: é aquilo que nós fazemos dele.

Aqui estudaremos principalmente as situações do dia-a-dia, os problemas humanos mais comuns, não enfrentados de forma adequada. que revelam temor ou medo exagerado, e com isso afeta a personalidade e perturba suas relações com o ambiente. A pessoa pode entrar num diabólico círculo vicioso, no qual alguma falha do desenvolvimento da personalidade provoca a tendência para o medo desproporcional, que por sua vez reforça as falhas a tal desenvolvimento. Esse fato cria novas formas de medo e conduz a acentuados desvios de conduta. É muito difícil encontrar a saída desse círculo vicioso. Nos próximos capítulos, faremos o estudo minucioso das causas típicas do medo exagerado e examinaremos numerosas possibilidades de evitar uma perigosa escalada. Quem é capaz de reconhecer o medo exagerado, mesmo que esteja muito bem disfarçado, estará nas melhores condições possíveis de vencê-lo. E quem consegue identificar as causas mais profundas desse medo. geralmente possui um meio excelente de superá-lo sem auxílio de ninguém.

Face à distinção entre o temor e o medo. que acabamos de apresentar, vimos que não devemos ocupar-nos tanto com os problemas ligados ao primeiro desses sentimentos. O temor relaciona-se principalmente com perigos reais e ameaças objetivas, e é mais fácil de controlar. O engano e o exagero podem ser identificados de forma rápida e convincente. O medo é menos concreto, mais impregnado de sentimentos, mais irracional. Frequentemente assume formas menos conscientes e é difícil de ser desarmado.

Se aplicarmos aquilo que acaba de ser exposto à pergunta feita no início deste capítulo, relativa ao medo dos animais — pergunta que ficou sem resposta — chegaremos à conclusão de que eles não sentem medo, mas temor. Dessa forma, a lebre não corresponde à imagem que geralmente se faz dela. não é um animal

medroso, mas um animal temeroso. O medo é peculiar ao homem, pois está ligado a fantasia e à reflexão

As chamadas “formas híbridas” de medo e temor também deveriam constituir estados de comportamento exclusivos do homem.

Acontece que a pesquisa do comportamento descobriu fenômenos semelhantes em vários animais selvagens. Vamos abstrair duma idéia justificada pela psicologia animal: a ameaça ininterrupta representada pelo inimigo e o perigo constante podem tornar o temor tão abrangente, que envolve todas as manifestações da vida, a ponto de tornar extremamente difícil a distinção entre o medo e o temor. Também não vamos considerar as observações e experiências que fizeram muitos pesquisadores do comportamento chegarem à conclusão de que, nos animais altamente desenvolvidos, existe um fenômeno chamado de *medo consciente*. Limitar-nos-emos ao exemplo convincente da lebre.

Ao notar qualquer perigo, refugia-se em sua toca. É o lugar em que se sente mais segura, na companhia de seus semelhantes. Quando não há mais perigo à vista, acalma-se e volta a aventurar-se do lado de fora. Se o perigo volta a ameaçá-la, foge novamente para dentro da toca. Na vida da lebre essa situação repete-se com muita frequência e é perfeitamente natural. Não há dúvida de que pode ser considerada uma forma de comportamento inspirada pelo temor, pois as reações de fuga — característica da espécie — são provocadas por percepções concretas que revelam a presença do inimigo. Cessado o perigo, o comportamento temeroso chega ao fim. Sem ameaça não existe fuga.

Experiências com doninhas

Se um caçador utiliza doninhas — pequenos animais de rapina aparentados com as fuinhas, criados em cativeiro e adestrados — fazendo-as penetrar na toca da lebre, a fim de expulsá-la para ser abatida, isso provoca uma verdadeira catástrofe. As proporções da tragédia só se tornam evidentes se, em vez de abatidas, são capturadas em redes. Nesse caso perecerão dentro de poucos dias, mesmo se colocadas em jaulas espaçosas, onde recebem alimentação adequada. Isso acontecerá até mesmo quando aceitam essa alimentação.

Constatou-se que, em tais situações, as lebres morrem duma lesão da glândula tireóide, conhecida como “doença de Basedow”, provocada pelo susto. H. Hediger faz os seguintes comentários: “Este animalzinho de rapina, que penetra no território da lebre, e em sua moradia, considerada o lugar mais seguro dentro desse território, provoca tamanho susto, um pavor tão intenso e generalizado, uma angústia mortal tamanha que os animais perdem toda capacidade de

resistência. A maior parte deles fica se debatendo nas redes e logo apresenta sinais de paralisia dos quais só consegue recuperar-se transitoriamente.”

O que nos interessa não é tanto o motivo de tudo isso. mas o simples fato de que. entre os animais que vivem em estado natural, existem formas intermediárias entre o temor e o medo. O comportamento da lebre, que acaba de ser descrito, e que designaremos como a reação à doninha, pode perfeitamente ser considerado uma forma de medo. De início uma ameaça muito forte, partida de algum inimigo, só provoca uma reação extremada, proporcional à ameaça. Seria sem dúvida um comportamento de fuga perfeitamente normal, se as conseqüências não continuassem ativas de forma antinatural muito tempo depois de cessados os motivos que as provocaram, O temor não é racional nem adequado às circunstâncias: toma-se exagerado a ponto de a reação assumir formas contraproducentes e irracionais. A lebre morre, embora, superado o perigo, já não haja motivo para isso, pois nada a impediria de continuar viva. Antigamente, acreditava-se que a lebre não podia ser criada em cativeiro. Hoje sabemos que é perfeitamente possível, desde que o animal receba um tratamento e uma alimentação adequados, como por exemplo quando retirado da toca ainda muito jovem. Também não devemos esquecer que nosso coelho doméstico descende da lebre. A domesticação deve ter sido precedida duma criação e seleção bem-sucedida de animais selvagens. Ao que se supõe, o temor exagerado que leva à doença de Basedow, oriunda do pavor, não é uma qualidade inata: resulta das experiências acumuladas pelo indivíduo.



O ser humano também é uma forma de vida. Na verdade, é a forma de vida mais elevada que conhecemos. Durante o processo de humanização a espécie passou por um desenvolvimento gigantesco, mas apesar disso continuam vivos, em nosso interior, certos remanescentes do comportamento instintivo e das reações naturais primitivas típicas da espécie. Não será nenhum absurdo, pois, compararmos nossos comportamentos inspirados no temor e no medo com o efeito da doninha e as chamadas reações improdutivas. Isso poderá ajudar-nos a compreender as várias formas de temor exagerado que estudaremos no capítulo seguinte.

5 - A REAÇÃO À DONINHA

No curso de sua evolução, o homem — forma de vida mais elevada da Terra — afastou-se muito das origens. Graças á destreza, à capacidade de raciocinar e à fantasia, realizou verdadeiras maravilhas no desenvolvimento da ciência e da tecnologia, e conseguiu criar, ao lado do mundo natural, formado pelos minerais, plantas e animais, um mundo distinto. Este mundo humano tem suas próprias leis. É bem verdade que ele seria incapaz de sobreviver sem este mundo: mas como se expande sempre e interfere cada vez mais nas leis naturais, a fim de fazer prevalecer suas próprias leis, o mundo natural vai sendo restringido progressivamente, e em nosso século sua própria existência chega a correr um sério risco. Apesar de tudo, certos remanescentes do primitivo comportamento instintivo natural e das reações típicas da espécie continuam vivos no homem. Algo do que foi adquirido pela espécie, no curso dos milênios, não pode desaparecer em algumas décadas sem deixar vestígio. Essas qualidades estão ancoradas nas camadas mais profundas do inconsciente, individual e coletivo, e seus efeitos são mais intensos do que nossa inteligência quer admitir. Podem ser encobertos, devido às concepções racionais modernas e algumas formas de comportamento, resultantes de fatores hereditários e experiências individuais, porém acabam voltando à tona. É principalmente nas reações causadas pelo pavor, que as ações inspiradas basicamente nos instintos acabam por romper as barreiras, embora na situação ambiental não sejam úteis nem racionais. Sempre que essas formas de conduta primitivas, surgidas num meio ambiente natural, hoje em estado residual, deixam de harmonizar-se com as leis da vida moderna, elas passam a constituir falhas no comportamento. Quando isso ocorre, o indivíduo entra em conflito consigo e com o mundo. Vê-se privado do equilíbrio entre o consciente e o subconsciente, a razão e o instinto, o pensamento racional e a fantasia emocional. Os riscos físicos e psíquicos resultantes são variados. A área de tensões, assim criada, serve de campo de cultura para grande numero de reações exageradas d temor e de medo.



Absorção de experiências assustadoras

Um pedestre cruza a pista de rolamento num lugar em que a visão não é boa. De repente um automóvel, em alta velocidade, surge na curva e precipita-se diretamente em direção ao pedestre. Existe o risco de acidente. Trata-se duma situação típica de temor, pois encontramos-nos diante dum perigo concreto e

visível. As reações a essa situação podem assumir muitas formas diferentes. A reação correta depende das características da situação concreta e da reação do motorista. Muitas vezes, a sobrevivência depende mais da sorte que das reações corretas. Determinada pessoa pode conservar a presença de espírito. Saltará para a frente ou para trás, a fim de afastar-se da área de perigo. Outra pessoa perde a cabeça e corre de um lado para outro, enquanto solta gritos de pavor. Uma terceira pessoa ficará imóvel e olhará fixamente para o carro que se aproxima velozmente, como se este a hipnotizasse.

As reações que se verificam, depois de passado o perigo, também podem assumir formas muito diferentes. Uma pessoa ficará pálida, fraquejará nos joelhos e terá de sentar-se. Outra, ficará vermelha, correrá nervosamente de um lado para outro a gritar furiosamente. Ainda outra, gagueja coisas desconexas, ou se põe a rir ou a chorar. Mas seja qual for a forma das reações individuais, elas representam uma conduta normal inspirada no temor, desde que sejam proporcionadas pelo perigo e sirvam para evitar que os efeitos do susto se prolonguem desnecessariamente. Se as mesmas servirem para extrair uma lição da experiência, fazendo com que no futuro o indivíduo seja mais cauteloso, então se poderá dizer que a experiência realmente lhe ensinou alguma coisa. Mas se dali em diante, não quiser mais pisar numa rua nem ver um automóvel ou ouvir o som produzido pelo mesmo, a experiência não terá sido corretamente processada. Quando isso acontece, o temor não levará a um comportamento racional, mas passa por um processo de crescimento excessivo condicionado pela personalidade e transforma-se num medo insensato. Vejamos outro exemplo.

Suponhamos que você vai para casa tarde da noite. A rua está iluminada, mas vazia. Vez por outra passa um automóvel. De repente, um homem alto e robusto sai duma entrada escura e aproxima-se rapidamente. Você se assusta. O que fazer para escapar ao perigo? Sair correndo? Gritar por socorro? Assumir uma postura ameaçadora e ficar à espera do homem? Soltar um grito de advertência? Passar imediatamente ao contra-ataque e golpeá-lo? Num gesto instintivo você põe a mão no guarda-chuva ou na chave de sua casa a fim de, se necessário, ter uma arma a mão. Atravessa rapidamente a rua e, do outro lado, dobra uma esquina. Um automóvel passa muito devagar. Você se põe a escutar. Parece que o homem não o persegue. Você chega em casa são e salvo.

Fica sem saber se o homem pretendia assaltá-lo, se apenas queria fazer uma pergunta ou se nada queria com você. Não sabe dizer se foi detido por sua atitude ameaçadora, por sua fuga rápida ou pelo automóvel, ou se era

completamente inocente e nem notou o temor que você sentiu. Se apesar de tudo você vê nisso uma advertência de que, no futuro, deverá cuidar-se melhor e evitar andar de noite por ruas desertas, isso será uma conclusão perfeitamente lógica. De noite nunca há muita segurança, especialmente nas grandes cidades. Além disso, não devemos apoiar a ação nefasta dos criminosos com atitudes levianas ou ingênuas. Mas se a situação que gerou o temor levar você ao pânico, as coisas serão diferentes. Talvez você resolva relatar a um conhecido a situação que enfrentou.

É possível que, para tornar a história interessante e realçar a própria pessoa, você enfeite os acontecimentos. Sente-se mesmo foiçado a exagerar um pouco, pois do contrário seus ouvintes poderão pensar que é excessivamente medroso. No fim você mesmo acabara acreditando que quiseram roubá-lo ou até matá-lo, e só foi salvo graças à sua presença de espírito. Começa a refletir por que resolveram atacar justamente você. Será que entre seus conhecidos existe alguém que nutre uma antipatia secreta por sua pessoa e talvez tenha contratado um capanga para dar-lhe uma surra ou matá-lo? Você volta a relatar constantemente a experiência, a tem de verificar a reação dos ouvintes. Procura descobrir um suspeito e passa a enleiar-se cada vez mais fortemente na teia de seu próprio medo. Suspeita de que certa pessoa seja hipócrita, por demonstrar forte interesse pelo seu relato; enquanto desconfia de outra, que tenta tranquilizá-lo para que se sinta seguro, e convencê-lo de que o acontecimento foi inofensivo. Quem é desconfiado demais sempre encontra base para novas suspeitas. Assim, você acaba empregando uma dose enorme de energia e perspicácia para encontrar uma justificação objetiva de seu procedimento insensato. Após algum tempo, é dominado pelo medo a ponto de sair correndo, quando um transeunte lhe pergunta sobre o caminho a seguir, para chegar a determinado lugar. Muito desconfiado, você se põe a pensar. Há tanta gente na rua! Por que este sujeito resolveu abordar justamente a mim?

O temor é um meio de defender a vida

Os exemplos apresentados talvez sejam suficientes para demonstrar que a transformação da prudência útil e do temor sensato num medo exagerado é lápida e muitas vezes imperceptível, quando se deixa de lado o raciocínio ponderado e objetivo, e se soltam as rédeas da fantasia, ou há uma tendência para as manifestações de exagero com uma conotação sentimental. Sem dúvida você mesmo já observou situações semelhantes ou passou por elas. Deve, então, saber que a pessoa que se prendeu nessa rede, enfrentará grandes dificuldades e

terá de fazer um esforço enorme para libertar-se. De outro lado, as situações que provocam sentimentos de temor podem proporcionar um verdadeiro arsenal de experiências úteis, desde que nossas reações sejam adequadas e não percamos a coragem, mesmo nos acontecimentos trágicos de que resultem perdas reais.

Fixemo-nos num ponto. O temor serve basicamente à conservação da vida e contribui para ampliar e aprofundar as experiências individuais. Se é exagerado em relação ao perigo, se continua a manifestar-se depois de cessado o acontecimento concreto que o provocou, entrará na categoria do medo originado nas condições da personalidade. É claro que podemos enganar-nos. Talvez não estejamos avaliando corretamente o perigo, o que nos levará a uma reação desproporcionada. Mas quando isso acontece, a experiência irá produzir seqüelas mais profundas. O episódio é esquecido, já que o pretense perigo não produziu um efeito convincente. Então o engano é esclarecido ou, posteriormente, a razão nos leva a duvidar de que a violenta reação de temor fosse justificada. O equilíbrio da personalidade é restaurado sem maiores problemas.

A terapia dos pequenos passos no combate ao medo

Suponhamos que alguém resolva assustá-lo de propósito. Esconde-se num lugar escuro e aparece disfarçado em fantasma; emite gemidos. Você não descobre logo que é uma brincadeira e acredita na presença duma ameaça real. Por isso, sua reação é inadequada. Você pára cautelosamente, para certificar-se do que está à sua espreita no meio da escuridão, ou então salta sobre a sombra que geme terrivelmente e sai correndo aos gritos.

Talvez você descubra que estava enganado: talvez alguém lhe explique que foi vítima duma brincadeira; talvez nunca chegue a descobrir que o assustaram de propósito. De qualquer maneira, o episódio não afetará sua personalidade, pois não se verificou nenhum acontecimento concreto. Você apenas se assustou com alguma coisa. Não sabe o que foi, mas como nada aconteceu admite razoavelmente haver inúmeras explicações que não envolvem qualquer risco.

Mas se a experiência continua a representar uma carga psicológica e você passa a ter medo do escuro e qualquer ruído o faz estremecer, realmente está com medo. As causas nada têm que ver com a experiência que deu origem ao temor. Elas apenas fizeram com que o medo se tornasse bem perceptível. O sentimento que estava à espreita, em seu interior, atreveu-se a vir à tona sob o disfarce do temor. Caso o medo tenha sido bem-sucedido na manobra destinada a iludi-lo, logo sairá do seu esconderijo e apossar-se-á progressivamente de sua

personalidade.

Por que você tem medo? Costuma ler histórias de fantasmas ou assiste constantemente a filmes de horror? Será que você não tem a consciência tranqüila? Tem a impressão de que os outros não o compreendem, e isso o faz viver num mundo de sonhos? Possui uma fantasia descontrolada e vê-se impedido de usá-la adequadamente em sua vida profissional e particular? Tente fazer um uso produtivo de sua fantasia.

Não se refugie no sonho para proteger-se contra a realidade. Examine todas as possibilidades de transformar seus sonhos em realidade: não todos ao mesmo tempo nem de um instante para outro, mas lentamente e de maneira perseverante, passo a passo. Transforme-se numa pessoa ativa! Passe à ação! Proponha tarefas concretas a si mesmo e formule objetivos realistas divididos em etapas. Princípie com a realização do menor e mais modesto dos seus sonhos-desejo e não se afaste desse objetivo. Se, por exemplo, você gosta de cantar, não sonhe com a possibilidade de um dia tornar-se um cantor célebre, com o mundo a seus pés. Sua tarefa deverá consistir em, num determinado prazo, aprender a ler as notas musicais. Caso seja persistente, você logo verificará que é possível realizar muito mais do que imaginava.

O susto “mortal”

Neste ponto queremos voltar a lembrar a reação à doninha, que estudamos anteriormente, e as reações improdutivas, examinadas no capítulo 2.

A reação à doninha é uma forma de comportamento da lebre, que entra em pânico quando a outra penetra em seu refúgio, aparentemente seguro, a ponto de sofrer danos orgânicos irreversíveis. Acaba perecendo, mesmo que escape ao perigo representado pela doninha e volte a levar a vida de antes. Não é o perigo que mata a lebre, é a reação desproporcionada, provocada pelo temor. Em outras palavras, é o medo do perigo.

Se compararmos o fenômeno com certos exemplos de temor exagerado, no ser humano, descobriremos coincidências muito elucidativas. Quantas vezes o temor exagerado, com origem no medo ou que leva a ele, também causa graves danos físicos e psíquicos ao homem e causa-lhe a morte. O susto originado por um perigo imaginário ou real, quando por trás se oculta o medo, não provoca apenas certas reações exageradas: muitas vezes dá origem a ansiedades, redução da capacidade de trabalho e de concentração, insônia, perturbações nervosas, estados de angústia e depressões. Certas manifestações patológicas, como a transpiração excessiva, a febre, as falhas no processo de irrigação sanguínea dos

tecidos, a asma, as perturbações cardíacas e circulatórias, as úlceras estomacais e duodenais também ocorrem com bastante frequência.

Naturalmente esses incômodos podem ter outras causas, mas constituem formas ocultas de medo. falhas na estrutura da personalidade. que afetam o equilíbrio entre o corpo e a psique. Raramente a evolução do mal assume feições tão trágicas como a reação à doninha: no fundo, contudo, o princípio é o mesmo. Todo comportamento inspirado no temor, que não corresponda a um perigo real ou suposto e continue a produzir efeitos negativos muito tempo depois, é uma forma de medo. A pessoa atingida por esse sentimento não é afetada pelo perigo ou pelas conseqüências, mas pelo próprio medo.

Imagine uma mulher sentada num banco de jardim público. Está anoitecendo. De repente ela ouve um ruído suspeito. O que será? Só pode vir das moitas atrás do banco. A mulher fica rígida de pavor. Não sabe o que fazer. Parece paralisada. O coração quer sair-lhe pela boca. Não se atreve a virar a cabeça e encarar o perigo de frente. Não consegue gritar, pois sente a garganta apertada. Não pode levantar-se e sair correndo, porque os ossos pesam como chumbo. Continua sentada, a espera do desastre. Que desastre será este? Ela não sabe. Nem consegue pensar. Sente um medo mortal. Volta a ouvir o ruído assustador. Desta vez soa mais forte, vindo de mais perto, parece mais ameaçador.

Dali a pouco a mulher é encontrada por pessoas que passeavam pelo parque. Está morta. Foi fulminada por um ataque cardíaco.

Seja lá o que assustou a mulher, o que a matou não foi o perigo, mas o susto. Se o medo exagerado não a tivesse levado a assustar-se tão violentamente, ela teria tido chances de sobrevivência, por mais real que fosse o perigo. No entanto, nem chegou a certificar-se de que havia mesmo um perigo. Uma pessoa que reage de forma tão estranha diante dum fato assustador tem uma vida psíquica cheia de conflitos. Quem não carrega um fardo pesado não se assusta tão fortemente quando não há nenhum motivo para isso. Normalmente, o susto não mata, a não ser que a pessoa sofra duma cardiopatia grave. Mesmo que essa doença esteja presente, não se poderá deixar de reconhecer que provavelmente esta ligada a uma psique cheia de conflitos.

Em busca da reação de doninha individual

Escolhemos propositadamente um exemplo extremo a fim de (ornar bem nítidas as semelhanças com a reação à doninha. Os traumas psíquicos e físicos causados por uma reação resultante de certas formas de medo. ligados às características da personalidade, são muito menos intensos. Mas é bom o leitor

não deixar as coisas chegarem ao ponto em que seja levado a esboçar reações exageradas. inspiradas no pavor. *Se perceber que qualquer ninharia o deixa muito nervoso, irritadiço, deprimido, em estado de inquietação, com excessiva transpiração, insônia e pesadelos:* se seu humor sofre oscilações abruptas, não conseguindo concentrar-se, ainda assim, não se deve recorrer aos remédios, a não ser nos casos absolutamente

Sentindo-se nervosa. irritadiça, deprimida, inquieta, com excessiva transpiração, insônia. oscilações bruscas de humor e dificuldade para concentrar-se, a pessoa deve procurar o médico, antes de recorrer aos remédios indispensáveis, recomendados pelo médico. Procure identificar sua reação de doninha individual. Esforce-se para descobrir o que se oculta atrás dos seus medos, qual o motivo de sua insatisfação, inibições e instabilidade que o atormentam. Cada um de nós tem sua própria doninha.

Para certo indivíduo ela é representada pelo risco do divórcio ou da simples separação duma pessoa amada, com a qual se estabeleceu relacionamento mais estreito. Para outra pessoa, serão os problemas ligados à profissão. Devemos examinar o lugar em que o sapato realmente nos aperta: jamais esquivar-nos do problema, cerrar os olhos, arranjar desculpas sem sentido. Não adianta lamentar-nos e ir deixando as coisas como estão.

Vamos agir! Não procuremos golpear a mosca quando estamos sendo mordidos por um cachorro. Oriente suas energias de modo a torná-las atuantes contra os perigos reais vindos de dentro e de fora. As manobras desviacionistas, com as quais procuramos enganar-nos a nós mesmos, não resolvem nenhum problema. Desse jeito, só conseguimos esgotar as forças sem o menor proveito, enleando-nos cada vez mais fortemente em nossos medos. Ponha ordem em sua personalidade, em sua vida privada e profissional, e nada poderá colocá-lo numa situação de pânico sem saída.

Os animais não são capazes de desenvolver formas mais elevadas de intelecto, de entreter-se em reflexões ordenadas, de realizar um processo de adaptação individual criativa. Por isso, nada lhes resta senão viver e morrer segundo as leis herdadas ou criadas pela espécie a que pertencem. Mas o homem tem uma capacidade bastante desenvolvida de repensar as coisas, reaprender e reeducar-se. Pode modificar-se. Pode modificar suas características inatas por meio da razão e da compreensão; é capaz de reexaminar e reorganizar os conhecimentos adquiridos. Você também pode fazer isso. Basta querer de verdade!



6 - AÇÕES IMPRODUTIVAS

O conceito das ações improdutivas foi fixado por Konrad Lorenz, um pesquisador do comportamento. Designa as formas de comportamento adotadas pelos animais que se vêem privados da possibilidade de dar vazão aos impulsos instintivos. É fácil imaginar as conseqüências que surgem quando, por exemplo, o instinto alimentar deixa de ser satisfeito. O temor também é um impulso instintivo indispensável à sobrevivência. Qualquer criatura que não identifica os perigos em tempo e que deixa de adaptar-se aos mesmos fatalmente há de perecer. No ambiente natural, o animal sempre se vê obrigado a adotar uma atitude de vigilância e fuga. Mas num ambiente artificial, como na vida em cativeiro, essas energias instintivas deixam de ser utilizadas. Assim, certas formas de comportamento, muito importantes para a conservação da espécie, deixam de ser empregadas. Para compensar a falha, a barreira dos estímulos destinados a provocar o comportamento inspirado no temor, torna-se cada vez mais baixa. Depois de algum tempo as reações correspondentes surgem diante dos motivos mais insignificantes e têm um desenrolar que aparentemente não faz o menor sentido. Essas ações improdutivas são normais, mas parecem anormais, porque não têm qualquer ligação genuína com o mundo exterior. Esse mundo é real, mas assume um caráter artificial face as habilidades e às potencialidades da espécie. O animal não nasceu para viver no ambiente específico em que se encontra. Neste ambiente não existem todas as condições de vida necessárias às

suas formas de comportamento. Tem que adaptar-se, o que geralmente só é possível através do hábito e da seleção genética: ou então vê-se obrigado a criar novas formas de satisfação dos instintos. Nesta última hipótese, os estímulos e as reações já não preenchem qualquer finalidade. No capítulo 2 ressaltamos que, muitas vezes, os animais colocados nessa situação entram em pânico ou letargia e acabam perecendo, mesmo que recebam tratamento e alimentação adequada.

A neutralização das reações, através de substituições

Como no caso da doninha, as ações improdutivas dos animais também oferecem certos paralelos capazes de contribuir para o esclarecimento do comportamento humano, inspiradas no temor ou no medo. Em dois setores distintos surgem comparações bastante elucidativas, que, todavia, constituem supersimplificações e não esgotam o tema. No primeiro setor, temos uma analogia que talvez resulte dum raciocínio demasiadamente retilíneo, mas que aflora de forma impressionante. Verificamos também, no homem, manifestações carenciais, desde que certas energias importantes deixem de ser utilizadas, e certas necessidades enraizadas, na personalidade, não encontrem satisfação. Se o homem vive num ambiente inibidor de suas faculdades e potencialidades, não encontrando condições de vida adequadas ao seu repertório comportamental, a barreira dos estímulos pessoais pode tornar-se cada vez mais baixa, a ponto de recorrer a outros estímulos compensadores. Essas ações improdutivas, que são meios de neutralizar algumas reações, ou compensações substitutivas, provocadas por estímulos de intensidade muito reduzida, também parecem absurdas ou pelo menos exageradas. Se a mulher sofre uma crise de choro, ou um acesso de raiva, porque o marido volta para casa duas horas atrasado, poderemos afirmar que essa reação violenta foi provocada pelo atraso, mas parece exagerada. A verdadeira causa deve ser procurada em outro setor. Se abstrairmos a possibilidade de o marido constantemente voltar mais tarde do que prometeu — quando então haveria uma justificativa para o comportamento da mulher — só restará a conclusão de que existem outros motivos, mais poderosos, cuja explicação reside na situação individual das duas pessoas envolvidas.

As formas de comportamento reveladoras dum temor ou dum medo exagerado, a irritabilidade e os estados depressivos, muitas vezes indicam que o indivíduo não encontra meios adequados de preencher sua personalidade e, por isso, experimenta alguma forma de insatisfação. Frequentemente os problemas existenciais, uma situação pessoal desequilibrada, a falta da necessária coincidência entre as tarefas profissionais e a capacidade individual — ou seja,

certa carência psíquica — encontram sua exteriorização em reações reveladoras de temor ou medo exagerado. Representam o esforço inconsciente de encontrar uma satisfação substituta.

Suponhamos que a mulher, com reação exagerada, diante do atraso do marido, sinta ciúmes ou sofra de falta de afeto. Nesse caso, seu comportamento representa um esforço inconsciente de levar o marido a pedir desculpas, a usar palavras contemporizadoras, a fazer demonstrações de carinho. Na verdade, ela pretende conseguir o amor carente e acalmar seus ciúmes. Sem dúvida, esta não é a maneira adequada de enfrentar o problema, real ou imaginário.

Afinal de contas, tudo não passa numa forma de satisfação substituída. Se a mulher tivesse a consciência do problema, logo perceberia que seu comportamento não passa numa tentativa frustrada de neutralizar sua reação e acabaria por encontrar soluções mais eficazes.

Possibilidades de mudança através da identificação e da compreensão do problema

Não há dúvida de que as necessidades individuais do homem são mais pronunciadas e mais diferenciadas que as do animal, ligado numa escala muito mais ampla a modelos fixos de comportamento, que constituem características das espécies. O homem é capaz de abranger, com o pensamento, tanto sua personalidade como o ambiente em que vive, e de adaptar-se a esses dados. Por isso, não se encontra indefeso diante das ações improdutivas condicionadas principalmente pelos traços individuais de sua personalidade. Em princípio, está em condições de compreendê-las e influenciá-las. Uma vez reconhecido o fato de que as reações exageradas, provocadas por estímulos pouco intensos, têm causas mais profundas e constituem um indício de defeitos na estruturação da personalidade ou de perturbações do desenvolvimento, o indivíduo há de encontrar meios de empreender uma ação corretiva. Se em determinada situação, o animal não pode fugir ao pânico ou à letargia, por estar preso às formas instintivas de comportamento, o homem é capaz de alcançar o conhecimento e a compreensão do problema, de modificar e transformar seu comportamento, de reorientar sua conduta, de realizar mudanças.

O segundo setor em que pode ser feita a comparação entre as ações improdutivas dos animais e as falhas do comportamento humano, resultantes do temor ou do medo exagerado, resulta dum aspecto peculiar das relações entre o consciente e o inconsciente, entre a razão e o instinto. Hoje em dia, qualquer psicólogo ou fisiólogo competente sabe que a interação desses elementos produz

certos efeitos e procura identificá-los, mesmo que não conheça suas peculiaridades. Acontece que esses efeitos, mencionados constantemente como uma coisa perfeitamente natural, raramente tem merecido a devida atenção.

Conforme já ressaltamos, as ações improdutivas dos animais são normais, mas parecem anormais por não existir nenhuma relação racional entre elas e o ambiente que, embora real, parece artificial face às reações típicas da espécie. Também o comportamento humano, inspirado no medo, parece tanto mais incompreensível quanto maior seja a dissonância entre as reações — inconscientes em larga escala — e a avaliação consciente e racional da situação concreta.

Quanto menor o grau de coincidência, entre o comportamento subjetivo e a situação objetiva, mais nos aproximaremos do anormal, do antinatural, do patológico. A semelhança do animal, o ser humano também apresenta reações que, apesar da dose inquietante de irracionalidade, têm sua base natural. Ao examinarmos a reação à doninha, já mencionamos o fato de que o homem é a forma de vida mais desenvolvida que conhecemos. Acontece que, no curso de sua história, ele se afastou muito das origens naturais. Apesar disso, os primitivos instintos continuam vivos em seu interior. Uma coisa que se firmou no curso dos milênios não pode ser esquecida da noite para o dia. As formas antigas de comportamento coexistem com as novas, as reações inconscientes manifestam-se ao lado dos atos racionais no sentido mais atualizado da expressão. A medida que, através de suas próprias leis, a humanidade se distancia de suas origens naturais, mais acentuado se tornará o conflito individual entre os instintos primitivos e o pensamento racional. A tendência para a pesquisa e o prazer de utilizar nossas potencialidades tecnológicas levam-nos a fazer experiências com o galho sobre o qual estamos sentados. Esse dilema, que nos obriga a continuar na trilha seguida, queiramos ou não, enquanto tememos os efeitos autodestruidores desse procedimento, cria um campo de tensão, cujos ingredientes são os problemas objetivos da futura evolução da humanidade e os sentimentos subjetivos de medo e insegurança.

Em comparação com a longa história da evolução da humanidade criamos, quase da noite para o dia, novas situações ambientais e condições de vida que nossa inteligência mal consegue compreender. Não é de admirar, pois, que nossa psique e nossos instintos não estejam em condições de enfrentar a nova situação. A parte inconsciente de nosso ser, formada no curso dos milênios, não pode manter-se à altura desses dados da realidade. O conflito, dali resultante, fatalmente há de produzir tensões e sentimentos de medo, cujo controle exige

um esforço tremendo da parte do homem. Estes sentimentos tornam-se mais inquietantes à medida que aumenta a tecnificação de nosso mundo. Dessa forma, o conflito entre os elos inconscientes, que nos ligam ao mundo da natureza e à idéia consciente de que devemos agir em conformidade com as leis do mundo humano, torna-se cada vez mais profundo.

As situações excepcionais afetam as funções de controle

Em geral, essa situação básica de tensão entre o ambiente e a individualidade, as funções racionais e a disposição psíquica, o consciente e o inconsciente, que envolve o homem moderno, não traz problemas graves para a orientação da vida, mas dá origem a uma grande variedade de sentimentos de medo. Nossa consciência possui a necessária capacidade de controle das emoções. Além disso, dispomos de energias psíquicas que nos permitem irrigar constantemente nossa razão consciente. Dessa forma, ao menos em princípio, o equilíbrio de nossa personalidade não corre maiores riscos. O homem não é nenhum robô pensante, nem está à mercê dos sentimentos e dos instintos. É capaz de atingir situações elevadas da racionalidade e possui uma vida psíquica altamente sofisticada. Mas a vida psíquica e a fantasia que possui podem levá-lo a adotar formas racionais de comportamento, e são capazes de provocar reações fantásticas, já que nosso subconsciente está vinculado a antiqüíssimas e profundas influências psicológicas, enquanto nosso ser consciente se orienta pelo pensamento racional moderno. Assim, nosso comportamento muitas vezes assume aspectos pouco pragmáticos, face às leis que atualmente regem nossa vida. Isso acontece quando nos vemos em situações que atingem principalmente a parte inconsciente da personalidade. Quando o indivíduo se sente solicitado a adotar um comportamento espontâneo e instintivo, ele se considera liberado em larga escala da compulsão exercida pela razão, que o obriga a reagir em conformidade com as características da situação concreta. O êxito ou o fracasso dessa atuação não depende tanto da natureza dessas reações; resulta, antes, de fatores acidentais que costumam ser designados pelos nomes de sorte ou azar. principalmente em certas situações excepcionais que nosso ser consciente não consegue remover nem superar. Nesse caso, as funções de controle costumam ser afetadas a ponto de nossas reações se tornarem em grande parte inconscientes. Verifica-se uma perturbação transitória do equilíbrio das forças. Nessas situações excepcionais, em que a capacidade de discernimento sofre uma redução, assumimos um comportamento surpreendentemente racional, enquanto outras vezes agimos com uma espantosa irracionalidade, sem que consigamos

encontrar uma explicação satisfatória para uma ou outra. Não é raro, nessas situações, sermos capazes de acreditar em coisas e de realizar atos de cuja possibilidade nem sequer suspeitaríamos no estado normal de equilíbrio das forças. Isso ocorre até com pessoas equilibradas, que têm por característica a frieza objetiva e raramente se entregam aos efeitos do subconsciente, e restringem bastante o campo da fantasia. Ficam surpresas ao constatarem que, em seu interior, também se ocultam concepções irracionais. Nas pessoas pouco dadas à reflexão, sem um mecanismo eficiente de controle intelectual, essas manifestações de irracionalidade são mais diretas e violentas. Depois de tudo passado, constataremos que estamos em condições de lançar um ligeiro olhar para um mundo psicológico, que acreditávamos já superado pela inteligência.

O desequilíbrio entre a consciência racional e o inconsciente, ligado a antiquíssimas formas de comportamento, freqüentemente causa reações de temor ou medo que, embora racionais em sua origem, tornem-se ao menos incompreensíveis no ambiente atual. A semelhança com as ações improdutivas dos animais salta à vista. Os exemplos que seguem servem para elucidar essa semelhança.



O grito primitivo

O grilo sempre foi uma expressão de sentimentos primários. Só em época recentíssima, a psicologia do subconsciente redescobriu e a psicoterapia passou a utilizar sua função mais importante, que é o alívio das tensões excessivas causadas pela dor e alegria, pavor e triunfo. No início, o grilo também desempenhava a importante função de brado de alerta e de socorro dirigido aos indivíduos. Além disso, exprimia uma ameaça, que tinha por fim intimidar o inimigo e encorajar o que soltava o grito. Todas estas funções continuam a constituir peculiaridades, muito embora se manifestem de forma bastante atenuada. Com exceção do brado de socorro propriamente dito, e de outras situações excepcionais extremas, o grito experimentou uma evolução paralela à da humanidade. Mesmo conservando sua robusta espontaneidade, sofreu profunda transformação; deixou de ser a manifestação duma necessidade biológica vital e primária, para transformar-se na expressão cultivada: o brado sofisticado. Hoje em dia, em sua forma primitiva, só é usado em situações excepcionais, quando a capacidade de discernimento sofre uma redução.

Ao adotarmos um comportamento instintivo, largamente inconsciente como este, não queremos saber se nosso grito corre ponde à situação real. Simplesmente gritamos, pouco nos importando de que alguém nos ouça ou não, que o grito tenha ou não alguma utilidade. Muitas vezes, nem nos damos conta de que estamos grilando: só ficamos sabendo disso depois, através de testemunhas de nossos atos. Tiritamos porque nos encontramos em situação de perigo, mesmo estando sós nas amplidões do oceano; mesmo trancados num automóvel: mesmo que o barulho circundante abafe qualquer som.

O fato de determinada situação revestir-se de características excepcionais, que nos levam a soltar um grito descontrolado, depende exclusivamente da própria pessoa e de como avalia essa situação. Certo indivíduo fica com a boca trancada e as cordas vocais paralisadas, quando se vê em situação de perigo grave: outra pessoa só grita quando um susto mortal ou uma dor cruciante lhe faz escancarar os dentes: uma terceira pessoa solta gritos de raiva diante de qualquer gesto menos amável.

A rigidez causada pelo pavor

Suponhamos que você esteja caminhando por uma rua com grandes edifícios residenciais. Uma mulher está colocando vasos de flores numa sacada do quarto andar. Não segura bem um dos vasos, e este lhe escapa das mãos. A mulher assusta-se e solta um grito de alerta. Você olha para cima e reconhece o perigo.

Por um instante o vaso balança sobre o peitoril da sacada, bem acima de sua cabeça, como se estivesse indeciso. Tudo acontece numa questão de segundos, mas você vê o desenrolar dos acontecimentos com tamanha nitidez que, dali a alguns dias, ainda será capaz de descrevê-los com todos os detalhes. Haveria tempo para pôr-se a salvo com um salto rápido: você, porém, não o faz. O susto deixou-o paralisado. Mais tarde, nem poderá dizer que se sentiu incapaz de mover um pé, pois nem pensou em tentar. Fica parado como uma estátua. O vaso cai a alguns centímetros de você, produzindo um forte ruído. Só neste instante seu corpo readquire vida. Por pouco as coisas não acabaram mal. Você teve sorte. Aspira ruidosamente o ar, como se tivesse prendido a respiração durante todo o tempo.

O mimetismo cromático. A distância de fuga

Na vida em natureza, a rigidez causada pelo pavor constitui uma conduta freqüente diante do perigo. Assume inúmeras formas, que vão da imobilidade silenciosa, acompanhada da prontidão para a fuga até a atitude do animal que se finge de morto. Trata-se de um comportamento instintivo característico da espécie, cuja finalidade é evitar o contato com o inimigo e proteger a vida. Muitos animais demonstram confiança instintiva na proteção proporcionada pelo mimetismo cromático ou num esconderijo seguro. Quando surge algum perigo mantêm-se silenciosos e imóveis, o mais que podem, para que sua presença não seja percebida. A imobilidade cessa e o animal foge somente se esse comportamento se revela inútil e o inimigo chega próximo à distância da fuga. Ao fugir, o animal sempre assume o risco de atrair a atenção do inimigo. A distância de fuga é fixada de maneira a assegurar espaço e tempo tais, que realmente garanta a conservação da vida, de acordo com as características da espécie.

Muitas vezes, a imobilidade adotada como medida de proteção chega à ausência completa de movimentos e traz consigo uma redução de numerosas funções orgânicas. Em alguns animais este enrijecimento chega a provocar uma verdadeira paralisia da musculatura. Tal acinesia produz uma situação perfeita de morte aparente, bastante eficaz.

Expectativa do inimigo e disposição para a fuga

O homem primitivo também se viu encerrado no grande círculo natural da expectativa permanente do inimigo e da disposição ininterrupta para a fuga. Suas reações protetoras da camuflagem e do silêncio se incluíam no repertório comportamental de defesa da vida. Isso se aplicava tanto às situações de perigo

como a busca de alimentos. Verificou-se, não raro, a transição de uma dessas situações para a outra. Não ser pressentido como perseguidor ou perseguido, como criatura ameaçadora ou ameaçada, para poder atacar ou fugir rapidamente, foi sempre uma necessidade premente. A habilidade manual e a criatividade, que possibilitaram ao homem a utilização do fogo, fabricação, manuseio de ferramentas e armas, fizeram com que se libertasse da necessidade de evitar o inimigo e manter a distância de fuga. Aos poucos começou a criar, ao lado da ordem natural, um mundo regido por suas próprias leis.

A demonização da natureza

De início os animais deixaram de assustar o homem. Não demorou que o homem enfrentasse, com sua inteligência, qualquer animal. Mas, nem por isso, as velhas formas de comportamento destinadas a proteger a vida deixaram de ter sua validade. A luta contra o animal continuava a ser perigosa, exigindo vigilância e engenhosidade. Contudo, havia outros perigos. As leis que regem a natureza ainda eram desconhecidas e suas ameaças continuavam incompreendidas. Então passou a ser demonizada. Criaram-se explicações que proporcionavam chances de sobrevivência, desde que o homem se mantivesse vigilante e preparado para a fuga. O instinto do temor não poderia ser eliminado; tornava-se necessário reorganizá-lo e adaptá-lo às novas condições de vida. No curso de sua evolução, o homem reajustou constantemente os tipos de comportamento inspirados no temor resultante de novas ameaças. Se considerarmos quanto tempo demorou até que o temor dos animais perigosos e dos demônios fosse substituído pelo temor dos perigos originados nas condições de vida da sociedade humana moderna, não será difícil compreender que, nas profundezas de nosso inconsciente, ainda estão adormecidos os remanescentes das concepções do inimigo e as reações correspondentes. Não sabemos quais são as forças objetivas e subjetivas que se tornam necessárias para despertar esse atavismo latente; mas o conhecemos através dos efeitos que produz. Em determinadas condições, cujas características constituem campo de futuras pesquisas, esse atavismo rompe as barreiras e leva-nos a adotar formas de comportamento, que em nosso mundo moderno não chegam a ser absurdas e incompreensíveis, como as ações improdutivas dos animais selvagens mantidos em cativeiro. O fato de afastarmos certas ameaças, ou enfrentarmos determinados perigos, geralmente depende de fatores diversos, em sua essência incompreensíveis.

Uma problemática especial, para nossa vida psíquica, surge quando essas

reações primitivas não constituem falhas de comportamento. verificadas em situações objetivas de perigo. Elas passam a representar apenas manifestações dum estado psicológico de medo.

A paralisia causada por um objeto que cai sobre nós, ou por um automóvel que corre velozmente em nossa direção, constitui uma falha de comportamento. Quando essas reações surgem durante perigos imaginários ou primitivos, e já não representam um verdadeiro risco, no ambiente em que vivemos, então nos encontraremos diante duma manifestação de medo exagerado. Essa manifestação, às vezes, é ridícula; principalmente quando o temor dos animais bravios ou peçonhentos, enraizado em nosso ser, encontra sua exteriorização no medo impregnado de pânico diante da simples visão de cobras ou aranhas. Tais reações atávicas constituem sinal duma falha no desenvolvimento da personalidade ou situações infantis de conflitos. que devem ser levadas a sério. Neste ponto, cabe lembrar a crença nos fantasmas e outras superstições, provenientes do temor aos demônios.

Suponhamos que um homem idoso esteja doente. O diagnóstico não é preocupante, muito embora o resfriado com febre já persista há quinze dias. Ele desconfia do médico. Pensa que este não sabe o que realmente há de errado, ou então oculta o estado real do paciente.



Suponhamos que esse homem acabou de dormir um pouco. Foi um sono leve: alguma coisa o despertou. E noite, o quarto está muito escuro. Da cama, vê o céu estrelado. Deve estar ventando, pois os grampos presos ao varal da sacada estão batendo. O varal costuma ficar estendido nesse lugar, mesmo sem roupa para secar. Não sabe que sua nora pendurou o pano de enxugar louça.

O homem está cochilando. Não sente dores. Apenas tem um pouco de febre; sente-se tão mal que pensa que vai morrer. Está sozinho na casa muito ampla. O silêncio e a solidão, a que não está acostumado, deixam-no deprimido. Faz um ano que sua esposa morreu. Desde então sente-se muito só. É esta a verdadeira causa da doença. Não é que amasse muito a esposa, mas estava acostumado à vida em comum. Quando fica só, não sabe o que fazer consigo mesmo e como gastar o tempo. Não consegue reunir as energias para procurar alguma distração, voltar a dedicar-se aos velhos interesses e inclinações, descobrir novas tarefas. Age como uma criança mimada que se vê privada do brinquedo predileto: obstina-se na sua tristeza e vive se queixando de que os velhos não servem para

mais nada.

Tudo começou quando, junto ao túmulo da esposa, que visitava regularmente, queixou-se da vida miserável que estava levando. No correr do tempo, essas queixas transformaram-se em verdadeiras palestras com a finada, e prosseguiram em casa. Não contou isso a ninguém, pois não queria cair no ridículo. Afinal de contas, os outros não tinham nada com isso. Tratava-se dum segredo compartilhado com a morta. As vezes, não tinha certeza se estava monologando, ou se ela realmente lhe dava sinais. Talvez nem estivesse interessado em saber.

Certo dia ouviu falar, por acaso, num homem que sabia exorcizar os espíritos e adivinhar o futuro. Não acreditou nisso, embora estivesse convencido de que entre o céu e a terra existem coisas estranhas e temíveis. Concluiu que não faria mal experimentar e foi procurar o homem. Fez-lhe quatro visitas a fim de que este o ajudasse a entrar em contato com o reino dos mortos. Esperava que a finada lhe desse algum sinal inequívoco de sua presença reconfortante. Quatro tentativas falharam. O exorcista disse que certas interferências perturbadoras impediam os contatos e pediu ao homem que tivesse paciência, garantindo que o contato seria estabelecido quando as condições fossem mais favoráveis. O homem não quis ouvir a voz da razão e, cedendo a um desejo íntimo, passou a acreditar no adivinho.

Agora está doente e não consegue viver nem morrer. Alguma coisa se move na sacada. Uma sombra corre de um lado para outro e pára junto à janela. A sombra assume formas nítidas e transforma-se num rosto. Ele fecha os olhos e volta a abri-los. O rosto continua no mesmo lugar. Vê nitidamente, com todos os detalhes. Não existe a menor dúvida: é o da esposa.

De repente ouve um ruído. Parece alguma coisa que arranha levemente a parede. Não! É um gemido surdo ou uma voz abafada. Parece a fala inarticulada de alguém que está com a boca tapada. O doente mantém-se imóvel na cama. Não se atreve a mover um dedo. Não quer fazer qualquer gesto irrefletido que possa espantar a aparição. Sente-se apavorado e fica paralisado. Sempre imaginava que o reencontro com a esposa fosse muito diferente. Apesar de tudo, está satisfeito porque finalmente ela apareceu. Um sorriso desfigura seu rosto. Até parece que o pavor lhe dá alegria. Pensa que a esposa tem uma coisa importante para dizer-lhe: é impelido a sair da cama e abrir a porta que dá para a sacada. Mas, antes que possa ceder ao impulso, seu corpo é sacudido pela febre. Fica inconsciente.

Ao acordar, no dia seguinte, volta a raciocinar claramente. Tem certeza de que a esposa abanou a mão para ele. Não há nada que possa demovê-lo da idéia de

que morrerá em breve. Dali em diante o medo causado pela expectativa da morte nunca mais o abandona.

A idéia de que está condenado a morrer, não pela doença, mas pelo fato de a vontade de viver ter sido quebrantada, penetra em sua mente. Foi ele mesmo que, inconscientemente, se meteu a ver espíritos, a fim de libertar-se dum sentimento de culpa, de reconhecer que fracassou. Capitula diante da tarefa natural que se abre diante dele: enfrentar a vida, mesmo que nem tudo corra conforme deseja e se veja obrigado a fazer um esforço extraordinário para obrigar a sorte a colocar-se novamente a seu lado.

Coincidências entre as reações dos animais e certas formas de comportamento do homem primitivo

Os exemplos que acabamos de apresentar provam que as reações animais e certas formas de comportamento do homem primitivo apresentam uma série de coincidências. Deixam claro que certas falhas do comportamento humano, em nossos dias, representam manifestações de atavismo, e contribuem para o equacionamento dos problemas ligados ao temor e ao medo. As pesquisas mais recentes, realizadas principalmente por psiquiatras americanos e suíços, são bastante elucidativas a este respeito. Levam-nos a concluir que existe um paralelismo amplo entre o comportamento animal, as reações primitivas do homem e alguns estados patológicos de medo. Em certos doentes mentais, por exemplo, principalmente nos esquizofrênicos, as formas primitivas de comportamento, inspiradas no temor e na disposição para a fuga, parecem reativar-se em quase todos os detalhes. A comparação entre as pesquisas modernas, realizadas no campo da psicologia animal e da psiquiatria, evidencia certas coincidências impressionantes entre o comportamento normal dos mamíferos e certos sintomas básicos da psicopatologia humana. Isso se aplica especialmente aos complexos de medo. Numerosas reações, ligadas à mania de perseguição, retratam perfeitamente o comportamento de fuga dos animais selvagens. Não há dúvida de que, nesta área, ainda restam muitos problemas a serem examinados. E bem possível que, num futuro próximo, a solução dos mesmos venha proporcionar aos médicos e psicólogos o conhecimento de novos aspectos da questão.

7 - OS DISFARCES DO MEDO

Segundo a distinção estabelecida, o temor é um sentimento concreto, ligado à realidade, enquanto o medo é uma sensação pouco precisa, que enfatiza o substrato sentimental do indivíduo. Não se deve concluir que o medo, forçosamente, tem de ser infundado. Existem formas plenamente justificadas. O ser humano é dotado dum faro apurado para as ameaças e o perigo. É bem verdade que se trata de intuições de difícil fundamento racional; mas, muitas vezes, acabam sendo confirmadas na escala razoável dos fatos. Essas intuições nada têm a ver com os pressentimentos ou a precognição dos videntes. Trata-se mais do lado realista de processar os dados do meio ambiente e conduzir a vida, que pode alcançar um elevado grau de racionalidade, mesmo sem os mecanismos conscientes do intelecto. O processo de percepção e combinação de dados realiza-se principalmente na área do inconsciente. A avaliação das pessoas e das situações é inspirada pelo sentimento. Os sentimentos sofisticados e sublimados ou os instintos sadios podem atingir uma série de conclusões sensatas, que a nossa mente planificadora é capaz de conceber. É bem verdade que a razão consciente deve orientar-se continuamente pelos dados da realidade e exercer suas funções de controle, para realizar os ajustes necessários. Mesmo nas reações inspiradas pelos sentimentos, devemos procurar explicações e fundamentos racionais, pois só assim poderemos evitar juízos errôneos e falhas de comportamento. Aqui, a necessidade dos argumentos racionais aumenta à medida que cresce a irracionalidade de nosso comportamento. Muitas vezes, na fundamentação de ilogismos, usamos boa dose de lógica, que poderia ser empregada em causa mais nobre. Isso é perfeitamente compreensível, pois ninguém gosta de confessar a si mesmo e aos outros que não encontra motivos válidos e convincentes para seu comportamento. Acontece que tal procedimento nos faz avançar pelas trilhas enganosas da racionalização de comportamentos irracionais.

Ninguém gosta de demonstrar um medo que não se justifica. Então, costumamos disfarçar nosso comportamento, mais ou menos convincente, como uma manifestação de temor plenamente justificado. Este processo se realiza principalmente no inconsciente. As tentativas de encontrar uma fundamentação pseudo-racional, para o medo indefinido, assumem grande variedade de formas. Aqui só poderemos oferecer alguns exemplos típicos. O medo usa inúmeras máscaras. A fim de ocultar o exagero subjetivo, recorre ao disfarce do temor

objetivo, conquistando, sorrateiramente, a nossa confiança, como início ao seu trabalho destrutivo. Sabemos que a angustia estimula a criatividade, e o medo excessivo é uma angústia da alma.

Racionalização aparente dos conflitos psíquicos

Suponhamos que você vive com sua mãe idosa numa casa um pouco isolada. Não é rico. mas não tem preocupações financeiras. Seu problema é a solidão. Você leva uma vida social intensa. O círculo dos seus conhecidos é muito amplo, e tem muitos amigos bons. É convidado com frequência e gosta de receber visitas. Apesar disso, seu desejo ardente de encontrar companhia e sociabilidade, de constituir família, não se cumpre. Não há dúvida de que você sabe enfrentar os problemas da vida. É bem-sucedido em sua profissão e não lhe faltam distrações no âmbito social: mantém relações muito cordiais com a mãe. Assim, não tem tempo para ocupar-se mais intensamente com o sentimento de solidão. Não se sente deprimido nem demonstra uma alegria forçada. Não descarrega sua insatisfação íntima com demonstrações de mau humor. Não é hiper-sensível nem agressivo, Todo mundo gosta de você, e tudo parece em perfeita ordem em sua vida exterior. Nem você percebe que alguma coisa ferve em seu interior. Só vez por outra, de noite, quando está assistindo à televisão, ou ao adormecer, certas idéias melancólicas lhe passam pela cabeça. A vida parece vazia. Põe-se a sonhar! Como seria bom se...

Você sempre afasta esses pensamentos e os esquece. Afinal, a vida é bela e alegre. Mas essas idéias surgem de surpresa, e você tem medo do futuro e da velhice. O que acontecerá quando sua mãe não mais existir? Como ficarão as coisas? Será que se conformará com a idéia de ficar só?

Você tem sonhos inquietantes, que o despertam. Fica deitado sem conseguir dormir e põe-se a refletir. Não existe nenhuma pessoa para discutir seus problemas, pois ninguém o compreenderia. Afinal, você leva uma vida invejável.

Uma bela noite você ouve ruídos suspeitos. Um automóvel passa devagar, pela rua silenciosa, e pára. Você conhece o ruído de todos os automóveis do bairro. É raro, de noite, um carro que não seja da vizinhança. Não há dúvida de que o automóvel não é dessa região. O silêncio volta a ser completo. Será um casal de namorados?

Será que o ruído não é duma vidraça quebrada? Um homem solta um grito. Os galhos quebrados estalam. Passos apressados produzem um ruído crepitante no terreno vizinho. O motor do carro ronca forte, o veículo arranca, sai em disparada, entra na curva com os pneus chiando.

No dia seguinte, você fica sabendo que alguém tentou entrar na casa ao lado. Dali em diante, passa a ter um medo terrível de assaltantes. Não dorme mais com a janela aberta, manda reforçar as venezianas, toma outras precauções. Compra um cachorro, passa a mimá-lo e logo lhe dedica todo o amor.

De repente, não se sente mais constrangido em dizer que não dorme tranquilamente de noite e não gosta de ficar só. Afinal, o que o aflige não é um medo ridículo do futuro, é um temor, de assaltantes, perfeitamente justificado. Certas pessoas até resolvem dar-lhe espontaneamente o conselho de casar-se.

Às vezes o medo subjetivo é falseado de maneira semelhante, e apresentado como temores objetivos. Certos indivíduos alegam que sentem um medo terrível de exames, quando na verdade são perturbados por profundas inibições e sentimentos de inferioridade. Outros afirmam que só podem permanecer em cômodos com as portas e as janelas abertas, já que a falta de ar puro lhes causa dores de cabeça e problemas circulatórios. Na verdade, têm medo da solidão, o que os leva a se esforçarem constantemente para estabelecer contatos. A falta de autoconfiança faz com que a idéia de dependerem exclusivamente de si mesmos lhes cause insegurança: tudo o que afeta a livre comunicação com o ambiente os incomoda. Já um terceiro grupo alega muita sensibilidade às correntes de ar, o que os leva a sempre manterem fechadas portas e janelas. Na verdade, estão preocupados com seu equilíbrio psíquico e com a estabilidade do ambiente. Têm medo das interferências perturbadoras. A necessidade extrema de segurança faz com que essas pessoas queiram isolar-se do mundo em que vivem, a fim de excluir, na medida do possível, todos os perigos.

Outro tipo demonstra preocupação excessiva com o filho, ou o companheiro, traindo o medo de ser deixado só. Se o filho, ou o companheiro, estiver doente ou já tiver sofrido um acidente grave, esse fato oferece um ótimo pretexto para a atitude paternal. E passa a exercer vigilância total e ininterrupta sobre o outro indivíduo; diz que age assim para evitar que algo mal lhe aconteça. Na verdade, esse tipo de preocupação e interesse, mesmo que chegue ao sacrifício supremo, apenas representa um egoísmo disfarçado em altruísmo. O indivíduo exerce essa tutela no intuito de tomar-se insubstituível e incapacitar a outra pessoa a fim de dominá-la. O motivo mais profundo é o medo da solidão. Quem adota esse comportamento sofre de falta de autoconfiança e não se julga em condições de enfrentar os problemas da vida, exclusivamente, com os próprios meios. Agarra-se a alguém, camuflando esse procedimento em benefício da criança indefesa ou do companheiro doente, que não tem o menor senso prático, mas precisa de auxílio. Se a pessoa realmente consegue tornar-se insubstituível, criando uma

relação de dependência. ou seja. um relacionamento pouco seguro, com prejuízo da aptidão para a vida. Ela muitas vezes se queixa por ter de carregar um fardo tão pesado de trabalho e responsabilidade.

Freqüentemente, a impotência e a frigidez sexual também são racionalizações aparentes de conflitos psíquicos, especialmente o medo de não corresponder às expectativas do parceiro. Pode dizer, então, com consciência, a si mesmo e ao parceiro, de maneira convincente, que se está obrigando contra a vontade a uma atitude de abstinência. Na verdade, essa impotência e frigidez constituem defesas psicológicas inconscientes contra certas pessoas ou comportamentos. Se a inteligência desaprova certas resistências interiores, e se recusa a tomar conhecimento das mesmas, o inconsciente usará outros meios para impor-se.

Se o conflito entre o consciente e o inconsciente é muito intenso, a atitude psíquica de medo e defesa usa o disfarce das reações físicas. A consciência é forçada, por meio de argumentos pseudo-objetivos, a reconhecer as resistências subjetivas do inconsciente. É claro que as causas da impotência podem ser bem diferentes.

E nem sempre é o medo que faz a pessoa sensível às correntes de ar, a ponto de resfriar-se imediatamente. O candidato que se submete a um exame pode tremer diante duma avaliação clara e realística das chances, realizada pela consciência, que lhe revela não se ler preparado como devia. É justamente no terreno da interpretação psicológica que as coisas podem ser muito diferentes do que supomos.

Todo homem é diferente dos outros e tem suas próprias concepções de valor. Fim vista disso, as reações físicas e psíquicas são inteiramente individuais. Não existe nenhuma lei que obrigue todos os homens, em situações comparáveis, a assumirem um comportamento idêntico. Até as reações do mesmo indivíduo podem variar segundo sua disposição física ou psíquica. Se o medo pode causar febre ou problemas circulatórios, isso não significa que todos os estados febris ou perturbações circulatórias tenham origem no medo.

Portanto, não há motivo para preocupações se o leitor constatar a presença de um ou outro sintoma, concluindo de que sofre de medo.

Só diante do exame conjunto de muitos outros fatores e do quadro geral do comportamento pessoal, poderemos afirmar se realmente se trata de conflitos causados pelo medo.

Admitamos a presença do medo subjetivo, ocultado sob o disfarce dos fundamentos objetivos. A problemática reside, principalmente, no fato de que as causas psíquicas e os efeitos físicos se apóiam e se reforçam mutuamente. Se,

por exemplo, a pessoa oculta a necessidade do isolamento nascida da insegurança sob o disfarce da sensibilidade às correntes de ar. As medidas de proteção, aparentemente necessárias, contribuirão para que o isolamento se torne mais intenso. E o aumento do isolamento faz crescer a insegurança, que por sua vez aumenta a sensibilidade. Esse tipo de escalada causa graves doenças psíquicas e físicas.

Suponhamos que você tenha a impressão de que não se sente à vontade entre pessoas estranhas. Está convencido de que, por algum motivo, não é bem aceito. Por isso, sente-se inseguro e embaraçado quando um desconhecido o fita intensamente ou chega a lhe dirigir a palavra. Fica vermelho e começa a gaguejar. Transpira fortemente e esboça violenta reação. De qualquer maneira, as outras pessoas ficarão espantadas, pois não encontram nenhuma explicação para tão estranho comportamento. Isso reforça seus sentimentos de insegurança e você chegará a um ponto em que não conseguirá articular uma só frase sensata, quando se encontra em sociedade. Se alguém tenta levá-lo a participar da conversa, não sabe o que fazer. Tem vontade de enfiar-se numa loja. Treme de nervosismo, fica mudo, toma uma atitude grosseira, dando as costas aos outros. O nervosismo o leva a quebrar peças de louça, derrubar copos e sujar a toalha, o tapete. Você vê nisso uma prova de que é um tipo impossível, que não deve incomodar os outros com sua presença. Toda vez que se mete com outras pessoas acontece alguma coisa. Você prevê isso, e a expectativa faz com que realmente aconteça. O fato é que não quer confessar, a si mesmo e aos outros, os complexos de inferioridade que o tornam inseguro e desajeitado. Por isso vive afirmando que não suporta o ar viciado, os odores desagradáveis, a falta de espaço, as aglomerações. Tudo isso lhe dá dor de cabeça, palpitações, tonturas, enjôo. Os sintomas físicos tornam-se cada vez mais pronunciados.

Uma bela noite você se vê obrigado a abandonar o teatro em pleno espetáculo, porque sofre forte ataque cardíaco. Suas reações de defesa, contra as aglomerações humanas e os recintos fechados, tornam-se violentas, transformando-se numa verdadeira agorafobia.

As coisas chegam a tal ponto que você nunca mais comparece a reuniões sociais ou espetáculos públicos. Isola-se cada vez mais, e isso faz crescer seu sentimento de insegurança. Seu estado físico torna-se mais inquietante. Se não conseguir libertar-se, com tempo, dessa perigosa escalada, superando os sentimentos de inferioridade — a verdadeira causa dos seus males — você acabará por transformar-se num doente só curável com um demorado tratamento em profundidade.

8 - AS CONTRADIÇÕES DA VIDA

Nos capítulos anteriores, procuramos explicar o medo. Constatamos que o conceito engloba vários aspectos e efeitos diferentes. O medo é um fenômeno heterogêneo com bases naturais voltadas para a defesa da vida. Também pode assumir características anormais e produzir efeitos destrutivos. Ainda mencionamos como se desenvolve o medo, como se manifesta e quais seus efeitos positivos e negativos. Chegamos a uma conclusão básica: o temor e o medo exagerados são sinais de falhas no desenvolvimento da personalidade ou de perturbações em sua estrutura. Cabe pesquisar as causas do medo excessivo, indagando as origens das perturbações da personalidade. Quais os fatores que produzem falhas no desenvolvimento individual?

De início, cabe estabelecer a premissa básica de que não existe nenhuma causa universal. Qualquer fator pode causar falhas de comportamento, fazendo nascer diversas formas de medo. Mas o que gera conflito, em determinada pessoa, pode não representar nenhum problema para outra. Um indivíduo pode ser prejudicado por um ambiente associativo na infância e na juventude e por uma estrutura familiar desagregada, enquanto outro enfrenta as mesmas impressões sem maiores dificuldades. As primeiras experiências sexuais da adolescência podem não deixar, praticamente, nenhuma marca numa pessoa, enquanto a maneira pela qual se desenvolve o primeiro amor pode marcar outra pessoa para toda a vida. Muitas vezes, a intensidade do conflito exerce uma influência acentuada sobre a maneira como é absorvido. A fase de maturação, em que a pessoa se defronta com determinado problema, também pode assumir grande importância. Se o conflito é muito intenso e o indivíduo ainda não atingiu uma idade apropriada, ou melhor, um grau de maturação adequado, a carga psicológica resultante poderá ser muito pesada e trazer consequências graves, se a pessoa não está em condições de enfrentar uma situação que ultrapassa suas forças.

Causas fundamentais das perturbações da personalidade e do aparecimento do medo

O número ilimitado de variantes individuais das perturbações da personalidade e do nascimento do medo pode ser, porém, reduzido a algumas categorias básicas. Trata-se de conflitos típicos que todo ser humano tem de enfrentar em alguma fase da vida. Em geral, esses conflitos fundamentais são superados sem maiores dificuldades. Para muitos, constituem um ingrediente natural da vida. Então, essas pessoas nem se dão conta de terem vencido certos

perigos no desenvolvimento da personalidade. Mas isso não acontece com todo mundo, nem durante toda a vida. Chega o dia em que surge um problema que exige o engajamento de todas as forças. O conflito fundamental transforma-se num problema individual, fazendo nascer formas pessoais de medo, muitas vezes obstinadas, e exigem toda a atenção do setor consciente da mente, tornando-se difícil a identificação das causas básicas.

O medo de ficar só ou de entrar em grandes aglomerações, atravessar uma ponte, cruzar uma praça vazia ou mover-se livremente num restaurante lotado; o medo de entrar num elevador, num automóvel ou em outros recintos apertados e fechados; o medo causado por insetos que zumbem ou besouros que se arrastam pelo chão; o medo das lesmas ou dos sapos, estas e numerosas outras formas, também conhecidas como fobias, são variantes individuais de certos conflitos básicos, desfiguradas a ponto de se tomarem irreconhecíveis. A validade dessas causas básicas pode variar segundo a estrutura social e o ambiente cultural; mas o fato é que sempre nos vemos diante de conflitos típicos, profundamente humanos.

Recorremos, em geral, à expressão “conflitos da vida” para delimitar as causas básicas dos distúrbios psicológicos. É neste campo de tensão que florescem todas as formas de medo.

Não pretendemos julgar certa posição científica nem defender uma doutrina psicológica, mas convém ressaltar que Sigmund Freud via essas contradições da vida principalmente nos desejos nascidos no instinto, de um lado, e de outro na razão impregnada pela moral. O instinto sexual foi por ele designado como o instinto primário. Já para Alfred Adler o instinto de poder ocupava a posição central, e se origina nos sentimentos de inferioridade, mantendo-se numa situação de conflito permanente com o instinto social. Carl Gustav Jung entendia que o processo de individuação, o encontro com o próprio ego e seu desenvolvimento no confronto com o ambiente, formam o conflito básico, que leva a um processo de autocriação, através da síntese entre o consciente e o inconsciente. Jung estabelecia distinção entre o tipo voltado para dentro de si mesmo — o introvertido — e o extrovertido.



Todo ser humano participa de ambas as posições básicas, ou seja, apresenta traços de introversão e de extroversão. No entanto, uma das duas tendências sempre predomina e constitui o fator determinante da tendência geral da individualidade. Por isso, o desejo de completar e aperfeiçoar a personalidade, em sentido oposto à tendência predominante do indivíduo, sempre se acha presente. O esforço constante de alcançar o equilíbrio e a harmonia dá origem, segundo Jung, às tensões básicas mais importantes.

Atualmente, para muitos cientistas do comportamento, o medo e suas reações de defesa e proteção constituem um instinto básico, que entra em conflito com o desejo humano de equilíbrio e harmonia interior e exterior. Assim, o ser humano vê-se envolvido permanentemente num conflito entre o comportamento da comunidade e da espécie, da ânsia de auto-realização individual, entre as funções sociais e a individuação.

Não pretendemos expor teorias abstratas. Preferimos concentrar-nos nas aplicações práticas. Por isso, não precisamos examinar essas teorias para verificar qual merece nossa preferência. Todas as doutrinas apresentadas encerram aplicações práticas, que podem ser simplificadas e reduzidas a um denominador comum, com vistas ao tema deste livro. E que, em todas elas, se parte do pressuposto da existência de certos conflitos básicos, que o ser humano tem de compensar individualmente. No Universo não existe nada que seja perfeito; o chamado mundo sadio apenas representa um pensamento inspirado no desejo, da mesma forma que a personalidade integral. Desse modo, a compensação a que aludimos só pode ser relativa. A harmonia não passa duma aspiração irrealizável. A maneira pela qual se desenvolve a personalidade e o caráter consecutivo ou destrutivo das diversas formas de medo dependem, principalmente, da medida em que conseguimos encontrar uma compensação individual para as contradições que a vida encerra, harmonizando os contrastes inevitáveis, com a ânsia da perfeição que é uma das características da espécie humana.

O medo da vida e da morte

A vida é marcada por dois pólos, que para o homem representam uma contradição: o ato de nascer e o de morrer. O homem tem de arranjar sua vida dentro destes contrastes. Trata-se dum problema geral da humanidade e do indivíduo, ao qual ninguém escapa. O grau máximo de harmonia do indivíduo, e suas relações com o mundo, só pode ser alcançado como uma coisa natural e orienta sua vida em conformidade com esta idéia. Quem vive sensatamente

assume uma posição direta diante da morte. De outro lado, o relacionamento natural com ela cria uma atitude sadia diante da vida.

Costumamos falar no medo de viver e no medo de morrer, cm hora ambas as expressões signifiquem exatamente a mesma coisa Onde existe o medo de morrer também existe o de viver, e vice versa. A pessoa sem nenhuma ligação com a morte não sente qual quer responsabilidade diante da vida.

Segundo Jaspers, esse medo básico assume três formas distintas: o medo da morte, o medo de morrer e o medo do sofrimento Acontece que só a pessoa viva tem consciência cio sofrimento A morte fatalmente e subtraída a nossa experiência. Isso significa que não há motivo para termos medo dela. quanto ao sofrimento ao morrer — a não ser o medo do nada ou do que virá depois da morte. Tais sentimentos mantém ligação estreita com o medo de não se lei vivido como devia. Só podemos escapar, se nos tivermos realizado como criaturas individuais e assegurado a vida eterna a espécie. Dessa forma, o instinto vital tem de lutar com o medo da morte, enquanto o medo do nada serve para realizar uma ativação criativa da vontade de viver. Esse esforço de encontrar o equilíbrio, que visa à vitória sobre a temporalidade no intuito de assegurar a auto-realização e a conservação da espécie, dá origem a um conflito básico que constitui uma das características da espécie humana, mas também pode revestir-se de inúmeras facetas, extremamente complicadas. Em principio essas variantes individuais transformam-se num problema pata o desenvolvimento da personalidade, quando os contrastes não podem ser compensados e a vontade de viver não preenche a função reguladora do medo da morte. Assim, este medo sempre está ligado ao nosso relacionamento com a vida.



Quer dizer que este tipo de medo, na verdade é o de viver associado à consciência da morte. Quanto tempo ainda me resta? Quando chegará minha hora? Sempre vivemos à vista da possibilidade da morte, da qual nos aproximamos a cada instante. Aí reside a própria contradição, pois o desejo de constância, imutabilidade, maturidade, silêncio e imobilidade significa, em última análise, a morte, enquanto o movimento, a mudança, a variedade e a evolução representam a vida. Só a mudança e a transformação, a morte e o renascimento vencem. Dessa contradição essencial, resultam outras contradições típicas, que dão causa a perturbações da personalidade e fazem surgir o medo. Neste ponto, temos em mente o antagonismo entre a constância e a mudança, o repouso e o movimento.

Repouso e movimento

Todo movimento é executado á sombra do estado de repouso que o antecedeu. Cada fase da evolução aproxima-nos da maturidade Cada passo que damos, para dentro da vida. conduz-nos para fora da mesma. O medo básico ai nascido é acompanhado das demais formas como a evolução e o progresso.

A mudança e a transformação sempre encerram uma solução e uma reorientação. A pessoa que evolui tem de separar-se do que está acostumada, do que confia e do que já foi aprovado, para entrar em contato com o novo. o desconhecido, o não experimentado. Essa despedida, levada a efeito no intuito de possibilitar a criação de novas situações, que ainda não sabemos como enfrentar, pode ser comparada á transposição duma fronteira, exigindo o domínio de certas formas de vida. Um indivíduo aceitará o risco como uma contingência natural, enquanto outro se sente fortemente estimulado pela sensação de aventura; uma terceira pessoa vê na incerteza uma ameaça e reage sob a inspiração dum medo excessivo. Este se torna intenso e nos impede de transpor a fronteira, fazendo-nos permanecer no nível de evolução já atingido. Então estaremos cedendo às exigências do instinto de auto-conservação. que inspira a cautela, mas deixamos de obedecer à lei biológica da evolução e da maturação. Desse modo. o equilíbrio de forças é perturbado e o desenvolvimento da personalidade sofre uma inibição.

Exigências do desenvolvimento individual

Cada fase da vida tem suas necessidades específicas, ligadas ao desenvolvimento individual, e que devem ser satisfeitas. Para isso, as formas de medo ativadoras e as que servem de alerta para a necessidade de exercer uma razoável prudência são bastante úteis. O medo excessivo inibe o curso natural do desenvolvimento.

Neste ponto. Fritz Riemann lembra “os primeiros passos independentes da criança, com os quais tem de arriscar-se pela primeira vez a soltar a mão da mãe. que lhe dá apoio, e vencer o medo de andar sem auxílio, de ser deixada só”. Coisa semelhante acontece nas grandes mudanças da vida, como por exemplo nos primeiros dias de aula, “quando a criança tem de abandonar o seio da família para inserir-se numa comunidade nova e estranha, em cujo interior terá de afirmar-se. Vejamos ainda a puberdade, os primeiros contatos com o sexo oposto, o início da vida profissional, a constituição de família própria, a maternidade e o envelhecimento. Tudo que é novo, vivido e experimentado pela primeira vez. está impregnado dum ingrediente de medo”.

Tudo esse medo, ligado á idade e à evolução do indivíduo, constitui manifestação típica, perfeitamente normal, superada sem maiores dificuldades. Mas. às vezes, produz tensões e inibições individuais ao desenvolvimento, que afetam em maior ou menor escala o curso subsequente da vida. O medo exagerado é um sintoma inconfundível desse estado. Basta lembrar os problemas da puberdade, as dificuldades nos primeiros contatos com o sexo oposto, os conflitos ligados à formação do indivíduo e ao exercício duma profissão. Tais complicações do desenvolvimento marcam o indivíduo e o medo. no início natural, assume uma rigidez tamanha que se torna um fator inseparável do comportamento sexual ou da atitude profissional. Quando não se consegue remover essas perturbações da personalidade. as falhas de comportamento serão inevitáveis. Estas, por sua vez. realimentam as diversas formas de medo: nos casos mais graves, dão origem a estados patológicos físicos e psíquicos.

O indivíduo e a sociedade

Outras situações importantes têm sua origem no conflito fundamental entre o indivíduo e a sociedade. Esse conflito é formado pela contradição entre a atitude reflexiva e a comunicativa, entre a auto-realização e o altruísmo. O homem é uma unidade existencial, um ser social. O antagonismo também se inclui na classe dos conflitos típicos solucionados sem seqüelas. Muitas vezes, porém, dá causa a perturbações do desenvolvimento e manifestações de medo. O imperativo de auto-realização nos impõe a tarefa de experimentar as múltiplas potencialidades da personalidade, alcançar a satisfação de nossas necessidades básicas, viver segundo nossos desejos e inclinações. Como seres sociais, estamos ligados á comunidade, com a obrigação de obedecer às suas leis, seguir seus padrões de valores.

Participamos da vida social, econômica e espiritual, mantemos ligações mais estreitas com determinados grupamentos e ainda procuramos realizar nossas expectativas individuais diante da vida. Assim. pois. o ser humano consegue uma coisa quase impossível: enquanto mantém a mente aberta, concentra-se sobre o próprio eu, É, ao mesmo tempo, egoísta e altruísta, submete-se ao controle do intelecto e satisfaz suas necessidades individuais. Esse balanceamento, pelo qual se realiza a compensação das contradições, nem sempre é fácil. Envolve o perigo constante de perdermos o equilíbrio, fazendo com que os pratos da balança pendam mais para um lado.

Se nossa mente for aberta demais, se nos entregarmos sem maiores cautelas, se formos demasiadamente altruístas, correremos o risco de criar dependências

desnecessárias; perdemos as vantagens que poderíamos alcançar e sofremos prejuízo em nossa personalidade. A pessoa que se abre demais para o ambiente, entrega sua individualidade e perde o próprio eu. Se formos muito egoístas, pensando exclusivamente em nossa auto-realização e na satisfação de nossas necessidades, correremos o risco de cair no isolamento e na solidão. Somos afastados de tudo que é comum a várias pessoas, ficamos sem ligações, perdemos a segurança; não podemos acumular experiências, não temos condições de conhecer a nós mesmos, a vida e o mundo. Ambas as atitudes são perigosas: dão origem ao medo. Não queremos massificar-nos, mas também não queremos sofrer o destino dos excêntricos.

Os sentimentos de culpa geram medo

Neste ponto, torna-se necessário dizer alguma coisa sobre a culpa: parente próximo do medo. Em geral, os sentimentos de culpa surgem porque a pessoa falha no propósito de auto-realização, ou nos esforços de adquirir o senso comunitário; ou porque os dois objetivos, não podendo ser conciliados, entram em conflito. O procedimento da pessoa que, por ação ou omissão, desrespeita normas sociais ou pessoais, violando leis interiores ou exteriores já consagradas, representa uma ameaça a certas concepções da vida. O seu comportamento agride valores por todos respeitados. Isso dá origem a sentimentos conscientes ou inconscientes de culpa, que podem provocar perturbações da personalidade, gerando o medo.

Tanto é perigoso negar a existência dos conflitos nascidos no sentimento de culpa, como exagerá-los e ceder motivando o auto-esfacelamento. A pessoa que procura fugir à ação por ter medo de incidir em culpa, sem resguardar interesses da comunidade e os da auto-realização: a que neutraliza a ação ao sentimento exagerado da culpa com necessidade de compensá-la pelo automartírio — uma e outra atentam contra as leis mais elementares da vida.

Onde quer que haja vida, estará presente a ação. Qualquer tipo de ação, seja ativa, consistente numa intervenção nos acontecimentos, ou passiva, representada pela tolerância, encerra a possibilidade da conduta culposa consciente ou inconsciente. Dilema do qual o homem não pode escapar. Tudo depende de se atingir uma postura natural, com o equilíbrio entre a ação e a culpa, capaz de excluir os complexos de medo

A constância e a transformação

Outra antinomia fundamental é a contradição entre a constância e a transformação, a permanência e a mudança.

Instalamo-nos de maneira duradoura no mundo. Formulamos objetivos a curto e a longo prazo. Elaboramos planos, olhando para a frente, cuidando do futuro. Falamos no amor, na fidelidade eterna, orgulhamo-nos da nossa persistência. Agimos como se a duração da vida fosse ilimitada. Mas sabemos perfeitamente que não é. A morte pode ocorrer a qualquer momento. Por mais elevada que seja a idade que atingimos, os limites são relativamente estreitos. Apesar disso, fazemos de conta que todas as coisas são estáveis e duradouras. Até parece que ignoramos o caráter transitório e imprevisível da existência. Temos de aceitar esta contradição — do contrário seríamos incapazes de produzir qualquer coisa — para que seus efeitos se estendam por mais tempo, e sejamos úteis às gerações futuras.

Experimentamos, ainda, uma mudança constante. A vida não consiste somente na busca da constância e da permanência, mas também na disposição para o crescimento e o desenvolvimento. Para podermos continuar vivos, devemos ser instáveis e capazes de transformar-nos. Somos obrigados a fixar-nos e a mudar constantemente. Precisamos ter senso de responsabilidade e ver na vida um estudo transitório. Há aí uma contradição fundamental, que temos de compensar. Se nos entregamos demais ao espírito de mudança, seremos superficiais e inconstantes. Se nos agarrarmos ao duradouro, nossa personalidade se estreitará, definhará, enrijecerá. Então, já estaremos mortos, embora ainda haja vida dentro de nós.



9 - A UNIDADE DE CORPO E ALMA

Não pretendemos expor o tema *medo* sob o enfoque biofisiológico,

psicossociológico ou filosófico: pretendemos introduzir o leitor na problemática ligada a este sentimento. Por maior que seja a importância e o interesse desses enfoques especiais, só recorreremos a eles na medida necessária ao desenvolvimento da exposição. Nossa intenção consiste em contribuir, através da evolução e das ligações básicas do medo, para um conhecimento mais preciso dos problemas individuais e para uma solução mais eficaz. Não apresentamos nenhum sistema, nenhum método de tratamento. Apenas apelamos para o senso comum e partimos do pressuposto de que existe uma vontade real de fazer prevalecer os ditames da razão e da inteligência. Quem deve cuidar dos casos patológicos é o médico ou o psiquiatra. Se o leitor quiser obter informações mais pormenorizadas, e estiver interessado numa exposição completa, sobre algum dos seus aspectos, terá de recorrer à literatura especializada.

Este capítulo não deve ser visto como esboço da fisiologia do medo.

Não faremos um estudo mais profundo das reações fisiológicas provocadas por estímulos emocionais ou das teorias mais recentes sobre a neurofisiologia das emoções. Para completar nossa exposição sobre o comportamento, devemos examinar certos aspectos fisiológicos e algumas implicações psicofisiológicas. Tomaremos como ponto de partida a moderna concepção científica segundo a qual corpo e alma devem ser vistos como uma unidade. Esta concepção confirma experiências antiquíssimas. É bem verdade que não temos um conhecimento seguro sobre o funcionamento das respectivas interações, mas não há dúvida de que o homem não é apenas um organismo físico-químico; constitui uma unidade psicorgânica.

A alma existe?

O homem consiste num corpo, é capaz de desenvolver um intelecto de alto nível, possui vida psíquica bastante desenvolvida. As leis fundamentais de nossa existência material são conhecidas; ao menos podem ser concebidas em conformidade com as conquistas da Fisiologia. Nossos conhecimentos sobre o sistema nervoso e as funções cerebrais foram ampliados consideravelmente no curso das últimas décadas. Mas sabemos muito pouco a respeito das energias e potencialidades que costumamos englobar no conceito de alma. Nem sequer somos capazes de dizer o que vem a ser a alma. Só o futuro dirá se conseguiremos desvendar o mistério. Por enquanto, o único ponto de referência são os efeitos de sua atuação.

Para nosso estudo pouco importa que as funções da alma constituam a expressão de funções nervosas e cerebrais altamente sofisticadas, que sejam

determinadas pelos processos químicos das glândulas ou que resultem da atuação de forças desconhecidas em larga escala. O que interessa é somente o fato de que existem influências recíprocas entre as funções fisiológicas e os fenômenos que. à falta dum conhecimento mais preciso, costumamos englobar no conceito de alma.

O consciente e o inconsciente

O que acabamos de dizer tem certa relação com os conceitos psicológicos do consciente e do inconsciente. Como atividade intelectual e cerebral, a consciência também se inclui na área da fisiologia. Não sabemos se o inconsciente está ligado a certas funções fisiológicas, ou se suas atividades se regem por algum princípio desconhecido que comanda o funcionamento da alma. De qualquer maneira, não há dúvida de que nossos pensamentos e comportamento são determinados por processos conscientes e inconscientes. As características das ligações existentes entre nossos atos e pensamentos, com estes processos, ainda são desconhecidas. Enquanto não dispusermos de elementos convincentes, que apontem em outro sentido, veremos nas manifestações do inconsciente, e na sua interação recíproca com a consciência, a atividade da alma, considerada um dos campos da Psicologia.

Sigmund Freud, neurologista vienense, abriu no início deste século possibilidades inéditas para a pesquisa da vida psicológica, com a descoberta do mundo do subconsciente que, embora inacessível à observação direta, pode ser reconhecido nos seus efeitos.

Com isso tiveram explicação convincente muitos fenômenos instintivos e maneiras de processar as experiências até então envoltas em mistério. O reconhecimento das relações estreitas entre o consciente e o inconsciente constituiu um fator fundamental e lançou as bases da psicanálise como método de tratamento dos estados neuróticos. Para Freud a chamada repressão ocupava uma posição central.

Essa palavra designa a transferência das tensões e dos conflitos do consciente para o inconsciente. O processamento de acontecimentos penosos, as experiências não superadas, recalçadas para o subconsciente, onde não podem ser devidamente descarregadas e compensadas, podem causar tensões mais ou menos fortes, além de várias formas de medo, psiconeuroses e organoneuroses. O tratamento desses estados exige o reconhecimento e a identificação das repressões. Aquilo que foi transferido para o inconsciente deve ser trazido de volta à consciência, a fim de ser absorvido e compensado.

O diagnóstico das tensões e do medo e seu tratamento exigem o conhecimento

dos fenômenos do inconsciente. Segundo Freud, o sonho oferece amplas possibilidades para isso, pois é nele que o subconsciente se exprime com maior nitidez.

Carl Gustav Jung, psicólogo suíço, ampliou a noção de inconsciente, que para Freud constituía um dado individual, transformando-o no inconsciente coletivo. Para Freud o inconsciente constitui o ponto de convergência de aspectos reprimidos e aparentemente esquecidos da mente: e sendo assim, sua natureza é exclusivamente pessoal. Segundo Jung, porém, o subconsciente possui uma camada mais profunda, transpessoal, comum a todos os seres humanos. Independentemente dos contatos proporcionados pelos órgãos dos sentidos, permanecemos ligados aos outros homens por uma forma inteiramente diversa, primitiva. Todo ser humano participa desse inconsciente coletivo, através da experiência primitiva, pertencente a cada indivíduo e a todos em conjunto, como complemento do inconsciente pessoal de Freud: esse inconsciente coletivo constitui, nas palavras de Carl Gustav Jung, “uma base psicológica geral, de natureza transpessoal, presente em todos os seres humanos”. Encontra sua expressão em imagens e símbolos, que Jung designa como arquétipos, de existência imemorial, ainda hoje vivos em nosso interior, como manifestações de nossa herança psíquica. Temos conhecimento deles através de suas manifestações na arte e na literatura, nos momentos fortemente impregnados de sentimentos e nos sonhos.

Em meu livro sobre a psicologia dos sonhos, fiz um exame detalhado das relações entre o consciente e o inconsciente, os problemas da pesquisa e interpretação dos sonhos ligados às mesmas. Aqui, quero apenas ressaltar a interação do consciente, do inconsciente e a psicologia dos sonhos no terreno da identificação e do controle do medo.

No próximo capítulo voltaremos a examinar este ponto.

As características psicológicas

Os efeitos fisiológicos colaterais do temor e do medo são muito numerosos. Geralmente manifestam-se com bastante nitidez e são proclamados até nos provérbios. Basta pensar na palidez, no enrubescimento, nos calafrios, no arrepios dos cabelos, na transpiração, no tremor dos membros, nos joelhos que fraquejam, na voz em falseio, na secura da boca, palpitações, desmaios, dores de estômago, vômitos. O ato tão lembrado de sujar as calças provavelmente é uma das reações fisiológicas mais conhecidas do medo.

Walter e Wanda von Baeyer salientam que as alterações das funções orgânicas

provocadas pelo medo são muito variadas. “Atingem. para nos restringirmos aos sintomas mais importantes, a circulação sanguínea (aceleração do pulso, aumento da pressão arterial, palidez da pele, especial mente do rosto), a respiração (aceleração dos movimentos respiratórios, falta de ar que pode chegar a provocar condições asmáticas), a secreção do suor e da saliva, o trato digestivo (falta de apetite, peso no estômago, diarreia, prisão de ventre), o sistema urogenital (aumento do volume e da frequência da urina, perturbações da menstruação), além de tremores nas extremidades, aumento da frequência das contrações musculares — não são distribuídas de maneira uniforme — acompanhado, por vezes, da diminuição do tônus muscular, ampliação das pupilas com inibição dos seus reflexos luminosos. No plano subjetivo, a pessoa queixa-se de nervosismo, tensão interior, pressão e dores na cabeça, tonturas, perturbações do sono. angústia precordial, pressão na região do coração, palpitações, compressão da garganta e outros males.”

Problemas de interpretação dos sintomas físicos

A um exame mais detalhado, verifica-se que as seqüelas fisiológicas do medo, aparentemente típicas, não constituem um indicador muito seguro. A cólera também nos faz enrubescer ou empalidecer, pode causar tremores dos braços e das pernas, faz com que a voz falhe e produz dores de estômago, em muitas pessoas, qualquer discussão violenta causa um sentimento de fome incontrolável. o que as obriga a ingerirem imediatamente grande quantidade de alimentos. Outras sentem um aperto na garganta e um peso no estômago. Não conseguem comer nada. A simples visão dos alimentos provoca nelas um sentimento de nojo, náuseas, um mal-estar generalizado. Muitas vezes, o medo e as preocupações fazem engordar ou inchar a pessoa, que acumula a gordura típica da angústia. Outras vezes causam perda do apetite. A pessoa emagrece e o medo faz com que se devore a si mesma.

As emoções eróticas também podem provocar rubor, palidez, palpitações, tremores, transpiração. Quando o suor poreja na lesta ou as mãos se tornam úmidas, isso não significa necessariamente que a pessoa esteja suando de medo.

Não há dúvida de que certos estados emocionais, especial mente as paixões violentas, costumam ser acompanhados de alterações mais ou menos pronunciadas das funções orgânicas. Mas estas seqüelas fisiológicas não se distinguem segundo as espécies de emoções: não estão ligadas a determinados estados emocionais, pois são extremamente variáveis, A mesma reação fisiológica pode ser provocada por estados emocionais bem diferentes. Além

disso, pode representar um fenômeno orgânico totalmente diverso, como sintoma de alguma doença. Conclui-se que, no estado atual dos nossos conhecimentos, as seqüelas fisiológicas do medo não podem ser consideradas específicas.

O sistema neurovegetativo

Estas modificações das funções orgânicas incluem-se, em sua maioria, na área do sistema neurovegetativo ou vago-simpático. Ocorrem sem qualquer intervenção da consciência ou da vontade.

As reações autônomas dividem-se em duas classes: as do simpático e as do parassimpático. As seqüelas fisiológicas do medo estão ligadas principalmente ao setor simpático do sistema neurovegetativo. Ao que parece, a predominância das reações parassimpáticas só se verifica em reduzido número de pessoas.

Segundo revelam pesquisas recentes, os setores cerebrais responsáveis pela vida emocional e instintiva são bastante extensos e diferenciados. Situam-se principalmente no sistema límbico, nas regiões centrais do hipotálamo e em certas partes do tálamo ótico. Walter e Wanda von Baeyer afirmam que esses setores “emitem impulsos ora estimulantes, ora inibidores da atividade instintiva e afetiva”. O próprio sistema límbico, ou seja, o setor superior do cérebro, mantém ligações com o sistema neurovegetativo. Em experiências realizadas com animais conseguiu-se provocar, por meio de estímulos elétricos aplicados em alguns pontos desses setores, comportamentos análogos àqueles desencadeados pelo medo ou pelo pânico. Também foi possível neutralizar estados patológicos de medo por meio de reações desse tipo. Já se conhecem vários detalhes do centro da vida afetiva e instintiva, inclusive das reações provocadas pelo medo, mas ainda não temos uma idéia suficientemente clara dos princípios gerais de seu funcionamento. De qualquer maneira, esse centro abrange amplos setores do cérebro e é altamente diferenciado, tanto do ponto de vista anatômico como fisiológico. É nesse sistema que os processos neurofisiológicos de excitação e de inibição encontram seu equilíbrio.

A secreção de adrenalina

O exame da secreção de adrenalina representará o tópico final de nosso estudo nas relações psicofisiológicas das emoções. Em 1929, o fisiólogo inglês Walter Cannon demonstrou, por meio de experiências realizadas com cães, que os estados de excitação emocional sempre são acompanhados do lançamento de hormônios no sangue. Trata-se de hormônios das glândulas supra-renais, constituídos pela adrenalina e por uma substância de composição química muito semelhante: a noradrenalina. Ambos os hormônios agem principalmente sobre o

simpático, mas as reações provocadas diferem bastante. A ação da adrenalina é principalmente central, enquanto a da noradrenalina é preponderante mente periférica.

Na opinião de Cannon. os efeitos dessa secreção hormonal são muito variados e podem constituir reações de emergência, destinadas a aumentar o desempenho do organismo em caso de perigo, a capacitá-lo. por exemplo, para a luta e a fuga, por meio do aumento da potência do coração e intensificação da irrigação sanguínea nos músculos.

Segundo Walter e Wanda Baeyer, “nos estados de medo muito intensos aumenta o suprimento de adrenalina e. em menor escala, o de noradrenalina. Injetadas no organismo por via externa, essas substâncias produzem estados de medo com suas sequelas neurovegetativas, consistentes na palidez da pele. palpitações e tremores musculares”.

Em 1954, Kuler e Lundberg provaram o aumento dessas secreções na urina dos passageiros e pilotos de aviões e ligaram o fato à tensão provocada pelo medo de voar. Depois, a mesma reação hormonal foi demonstrada em diversas situações que geram o medo. como, por exemplo, nas pessoas submetidas a exames. E bem verdade que essas reações hormonais não são causadas apenas pelos estados de medo, pois estão ligadas a toda e qualquer emoção intensa. Dessa forma, a importância da secreção de adrenalina na psicofisiologia das emoções esta plenamente demonstrada. Daí não podemos deduzir nenhuma seqüela fisiológica específica dos estados de medo: contudo, o fato serve para explicar a maior parte das reações orgânicas provocadas por esse sentimento. Nem por isso se pode afirmar “que não haja outros hormônios que atuam na origem e no processamento de certas reações emocionais de base biológica. Os hormônios da tireóide, da paratireóide, da parte dianteira da hipófise, do pâncreas (insulina) e. por último, mas não menos importante, dos testículos e dos ovários, têm ligações complexas e variadas com a vida instintivo-afetiva. Em seu conjunto, tais relações ainda são pouco conhecidas”.

A interação de corpo e alma

Do que acaba de ser dito, concluímos que o homem é uma unidade psicorgânica. No entanto, existem limites ao nosso conhecimento a respeito da interação das diversas forças que atuam em seu interior. A ocorrência das reações fisiológicas, a que acabamos de aludir, não nos deve levar a conclusões apressadas de que existe um medo oculto, a não ser que nos encontremos na presença duma situação inequívoca de temor ou medo. Só o exame do estado

geral da personalidade, em conjunto com vários fatores, permitirá um juízo seguro a este respeito. Se uma pessoa, com acesso de fúria, fraqueja dos joelhos, transpira, sente dores de cabeça ou não consegue dormir, nem por isso se pode afirmar que tem medo ou padece dum estado de medo oculto. Deve-se procurar o médico e fazer um exame das atitudes, das situações, condições internas e externas, somente se referidos sinais se multiplicam e se conjugam com outros sintomas psicológicos.

10 - COMO IDENTIFICAR O MEDO

Este tema já foi abordado várias vezes: basta, pois, resumir e completar os pontos principais.

Caso o leitor tenha acompanhado atentamente a exposição, não terá dificuldade em reunir as peças do mosaico. Poderá obter um quadro geral que elucidará as principais possibilidades de identificar o medo na vida cotidiana. As formas definitivas, de aplicação prática, surgirão quase automaticamente no próximo capítulo. Se o leitor perguntar, espantado, se as coisas realmente são tão fáceis assim, e se é possível conseguir alguma coisa com meios tão simples, isso será sinal de que acompanhou atentamente a exposição e que nos entendemos perfeitamente. Qualquer coisa é simples para quem sabe como fazer e está firmemente decidido a empenhar todas as energias no objetivo proposto.

Tipos fundamentais de medo

Já aludimos aos tipos fundamentais de medo. Estabelecemos distinção entre o medo natural, que serve à preservação da vida, e o medo exagerado, cujos efeitos são destrutivos. O temor e o medo concretos diminuem de intensidade depois que o perigo tiver passado: por isso poderíamos falar num estado agudo de medo. Já os sentimentos exagerados facilmente se transformam num estado crônico. Os estados prolongados, conscientes ou inconscientes, sempre constituem indício duma perturbação na estrutura da personalidade. Estabelecemos distinção entre as formas conscientes e inconscientes dos estados crônicos e ressaltamos o medo irracional que muitas vezes se oculta sob disfarces pseudo-rationais.

Neste capítulo, estudaremos somente o medo inconsciente, que usa disfarces, pois as outras formas são facilmente identificáveis.

A origem e a evolução do medo

Partimos das formas de comportamento animal e das antiquíssimas reações

humanas primitivas, que serviram para explicar certas tensões básicas e algumas falhas típicas do comportamento do homem moderno. As interações entre o consciente e o inconsciente tornam compreensível a existência de numerosos problemas individuais. no estabelecimento do equilíbrio orientado pela inteligência racional e pelos modernos padrões de valores, vinculado às formas primitivas de comportamento inspiradas nos instintos. Para elucidar as bases gerais da evolução do medo, apontamos muitas outras tensões fundamentais, especialmente a ligação estreita entre o medo e o sentimento de culpa. Todo homem passa por esses conflitos, sob a forma dum estado de sofrimento mais ou menos intenso, geralmente superado sem produzir maiores danos. São as feridas inflingidas pela vida. Ninguém escapa às mesmas. Não nos lamentemos, pois essas feridas não matam. Por piores que sejam acabam sarando, desde que tragamos a necessária vontade de viver. Perdido só será quem se considera fracassado. O sofrimento quando não mata, fortalece o homem. Vez por outra as cicatrizes doem. mas as experiências dolorosas também nos ensinam, nos tornam mais aptos para enfrentar as vicissitudes da vida e nos fazem amadurecer. Muitas vezes, esses conflitos básicos transformam-se em graves problemas, causando perturbações da personalidade, originando sentimentos de medo.

Teorias sobre o conflito básico

Para Sigmund Freud. o conflito básico resulta da contradição entre os desejos nascidos nos instintos animais e a razão inspirada na moral, em que o instinto sexual assume o papel mais relevante. Para Alfred Adler, o principal problema reside no antagonismo entre a satisfação do ego e o sentimento social. Em sua opinião o desejo do poder assume a posição mais importante.

Da mesma forma que Freud e Adler, Carl Gustav Jung tomou como ponto de partida o conflito básico entre o indivíduo e a sociedade, mas não é o instinto sexual ou o desejo do poder que ocupa a posição central; esta cabe ao esforço de alcançar o equilíbrio em que se realiza a complementação entre a atitude introvertida de autocontemplação, de concentração sobre si mesmo, e a extroversão que leva o indivíduo a orientar-se segundo os dados do mundo que o cerca, em busca de contatos e adaptação. Certos pesquisadores modernos vêem no medo um instinto primário, acreditando que o conflito básico mais importante reside na busca do equilíbrio entre o desenvolvimento do indivíduo e o comportamento coletivo da espécie. ou entre o comportamento inato e o aprendido.

Segundo Konrad Lorenz, a ordem hierárquica exerce importantes funções

reguladoras nesse conflito.

Essas teorias apontam conflitos realmente fundamentais, motivo por que têm elevado valor prático, nem sempre, porém, com solução para cada caso concreto. Por isso, no estado atual dos conhecimentos psicológicos já consagrados, a questão de quem está com a razão representa uma querela puramente acadêmica e estéril. Na prática, a razão sempre estará ao lado da doutrina cuja aplicação produza melhores resultados.

Formas de comportamento inspiradas no medo

Os fenômenos psicológicos produzem consequências orgânicas, podendo-se afirmar que a extensão e a intensidade dependem da duração dos estados psicológicos. Conclui-se, então, que o medo prolongado pode afetar seriamente a saúde do organismo. Quando as coisas chegam a este ponto, o psiquiatra não pode resolver o problema sozinho. Torna-se necessário recorrer a um médico, pois só assim o doente obterá o tratamento psicoterápico adequado. O psiquiatra que, diante de males orgânicos mais persistentes, não recorre ao clínico geral ou ao especialista é um irresponsável. De outro lado, não merece a menor confiança o médico que, ao defrontar-se com males duradouros para os quais não descobre qualquer causa orgânica, conclui ter diante de si um hipocondríaco ou uma pessoa que tenta esquivar-se do trabalho. Por isso acredita que o melhor a fazer é receitar algum calmante, em vez de procurar identificar a causa psicológica dos males.

Se você acompanhou nossa exposição com espírito crítico, deve saber que os resumos formulados nos capítulos 3 e 4 (págs. 27 e 33) precisam de uma interpretação, que será completada aqui, da seguinte maneira:

Resumo

- Na vida humana existem numerosos conflitos básicos que ninguém consegue superar sem defrontar-se com estados temporários de medo. Trata-se de uma lei natural e universal da vida. Não existe vida sem conflitos. O controle exige uma dose adequada de medo, mas nos casos normais este desaparece assim que o conflito tenha cessado.
- Às vezes os conflitos da vida humana transformam-se em problemas difíceis de superar. Frequentemente eles levam a perturbações da personalidade, causando estados permanentes de medo.
 - O conflito não superado é reprimido e deslocado para o inconsciente, de onde volta a atuar constantemente e de maneiras variadas sobre o consciente, realizando uma ação desagregadora da personalidade e produzindo efeitos destrutivos da energia vital. O medo passa a ser crônico e oculta-se sob o disfarce de formas de medo aparentemente racionais. Adquire características individuais que tornam quase irreconhecível o conflito básico subjacente que lhe deu origem.
 - Os estados psicológicos produzem seqüelas fisiológicas. A interação das reações psíquicas e fisiológicas ainda não é conhecida em todos os detalhes, mas temos motivo para supor que a extensão das reações orgânicas depende da intensidade e da duração das tensões psíquicas. Então, os estados crônicos de medo exagerado podem dar origem a graves perturbações fisiológicas e a doenças.
 - Para prevenir esses riscos psíquicos e fisiológicos, devemos alcançar o verdadeiro controle dos conflitos. Para isso torna-se necessário o conhecimento precoce do medo inconsciente e a identificação de suas relações com o conflito subjacente não dominado.
 - Existem numerosos indicadores fisiológicos que nos levam a concluir pela existência de formas inconscientes de medo. Trata-se de sintomas que, embora típicos do medo, não são específicos. Constituem um sinal de possíveis conflitos e estados de medo não controlados, mas suas causas podem ser outras. A ciência não conhece qualquer característica fisiológica específica.
 - A identificação perfeita das formas inconscientes exige o conhecimento integral da personalidade. Só a conjugação de vários fatores psíquicos e físicos pode levar a uma conclusão segura. A pessoa que descobre em si mesma este ou aquele sintoma, típico não tem motivo para recear a presença de formas inconscientes de medo. A adoção, de medidas destinadas a combater esse estado,

torna-se necessária somente quando se verifica a coincidência de vários sintomas com a presença dum sentimento de indisposição generalizada, de insegurança, insatisfação, estado de apatia, irritabilidade, que prejudiquem o bem-estar físico. Sem prejuízo do auto-tratamento psicológico, o tratamento dos males orgânicos cabe, em princípio, ao médico.

Os disfarces do medo

Examinemos os disfarces em que se oculta o medo e as possibilidades de identificá-los. Se o leitor os encontrar em sua pessoa, não deve ficar alarmado. Sabemos perfeitamente que uma andorinha não faz o verão e uma máscara não basta para armar uma tragédia. O medo, quando moderado, é útil no controle dos conflitos e ajuda a ativar a personalidade; contudo, desaparece logo que o conflito tenha sido superado. Só o medo exagerado, sorrateiro, pode representar perigo, pois desagrega a personalidade, mina a alegria de viver e paralisa a capacidade de ação. Leva-nos a duvidar do sentido da vida e nos transforma em pessoas medrosas e desanimadas: em indivíduos agressivos e arrogantes. Daí, podem resultar sentimentos de inferioridade e depressões, vaidade e presunção. Fazemo-nos feios e pequenos, ou tentamos pôr à mostra uma exagerada autoconfiança. Desempenhamos o papel do pobre coitado, do infeliz, castigado pelo destino: ou do indivíduo seguro, forte, superior. Nenhuma das duas atitudes se justifica, mesmo que acreditemos no que estamos representando. As vezes, oscilamos entre os dois extremos, sofrendo ataques intermitentes de autodestruição e megalomania.

Formas extremas de comportamento

Os sinais mais importantes dos estados ocultos de medo podem ser englobados na categoria das formas extremas de comportamento.

Os conflitos reprimidos, não controlados, dão origem a sentimentos de insegurança. Para escondê-los temos de enganar a nós e aos outros. Precisamos exagerar. E quem exagera deixa de ser autêntico.

A pessoa que adota um comportamento forçado está exagerando: sem perceber, toma atitudes extravagantes.

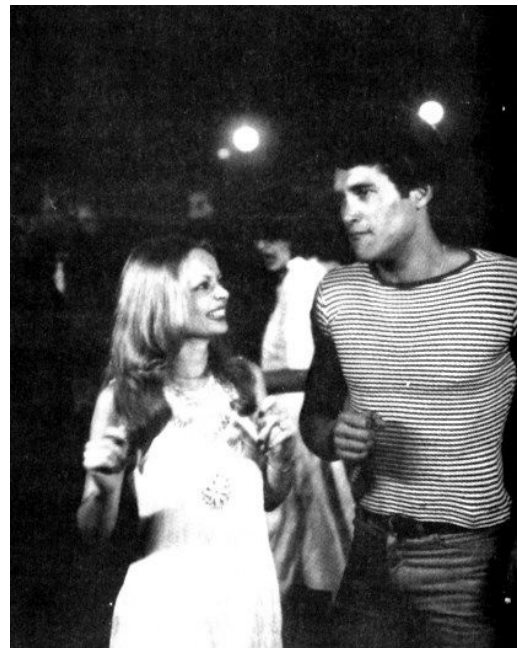
E impossível enumerar todas as reações resultantes desta constelação básica. Cada um pode aplicar as idéias, aqui expostas, à sua situação individual. Limitamo-nos a fornecer alguns exemplos típicos. Já aludimos às atitudes extremadas, representadas pela depressão e agressividade, desânimo e presunção, sentimentos de inferioridade e megalomania. Além disso, cabe mencionar outros extremos, como a letargia e a agitação, o sentimento de culpa,

a irresponsabilidade, a desconfiança, a credulidade cega.

Letargia e agitação

A letargia é acompanhada de desânimo e indiferença exagerada. Sentimo-nos fatigados e contraídos. Não temos ânimo, isolamo-nos, pondo-nos a meditar, sem conseguirmos concentrar-nos. Tornamo-nos associais, fugimos à companhia dos demais; por vezes, temos vontade de chorar sem saber por quê. Os acessos de melancolia e as idéias de suicídio são os sinais de alarme mais graves.

A pessoa agitada cai no extremo oposto. Precisa de companhia, barulho, movimento; aprecia a mudança, mostra-se irrequieta, muitas vezes ri sem motivo. Sente-se nervosa quando presa por muito tempo a um lugar, a uma tarefa ou a uma pessoa. Não tem persistência, leme sempre a solidão e o tédio. Anda constantemente em busca de distrações, a fim de não ocupar-se consigo mesma e com seus problemas.



Culpa e responsabilidade

Os sentimentos de culpa exagerados também são tentativas de compensação

da insegurança e do medo interior. Nunca será demais repetir que tais sentimentos são insensatos e perigosos. Nenhum homem é perfeito.

Todos cometemos erros; alguma vez transgredimos certas leis interiores e exteriores, tornando-nos culpados. Não estaremos ajudando a nós mesmos nem aos outros se adotarmos uma atitude de auto-recriminação e auto-dilaceração. A culpa pode ser reparada ou expiada. Devemos tomar a resolução de não reincidir no erro e colocar uma pedra em cima de tudo. A vida continua. Quando praticamos um ato que viole alguma lei, interior ou exterior, imposta pela nossa natureza, devemos fazer um exame consciencioso para verificar se realmente se trata duma exigência de nosso ser, se porventura houve falha no desenvolvimento de nossa personalidade, resultando uma necessidade artificial. Se conseguirmos corrigir essas falhas, poderemos remover os sentimentos de culpa. Do contrário, este de nada servirá. Nesse caso, teremos de aprender a conviver com nossos erros e ser felizes sem causar prejuízos mais sérios a outrem. Uma atitude sem extremos, diante da culpa, traz consigo um relacionamento sadio com a responsabilidade.

Muitas pessoas recorrem a uma atitude de irresponsabilidade e desinibição exageradas para escapar aos sentimentos de culpa.

Quem faz questão de livrar-se das responsabilidades e foge aos compromissos tem medo do fracasso e da culpa. Quem se insinua conscientemente para assumir responsabilidades e compromissos quer provar que é uma pessoa capaz, e superar a insegurança, a culpa, o medo.

A solicitude excessiva as vezes é incômoda; e, diante de pretextos insignificantes, também se liga. em princípio, a esse problema básico. Em geral, a falta de disposição de ajudar alguém revela a presença de sentimentos de inferioridade. A pessoa julga-se tão insignificante, que nem lhe ocorre a idéia de que poderia ser útil.

Confiança e desconfiança

A pessoa que, contrariando todas as experiências da vida, obstina-se em demonstrar uma credulidade cega, ou se mostra desconfiada, também revela a presença de perturbações da personalidade e conflitos não superados. Assim sendo, o equilíbrio no relacionamento com o mundo que nos cerca sofre uma perturbação. Geralmente isso acontece em virtude duma autoconfiança abalada. Quando se verifica uma deficiência, a pessoa não confia em sua capacidade e em suas potencialidades: então procura uma compensação ou se excede em seu sentimento de insegurança, isso a leva à conclusão exagerada de que, neste

mundo perverso, não devemos confiar em ninguém.

Quando a pessoa não possui autoconfiança, mas precisa de proteção para aplacar sua insegurança, investe constante mente na fé depositada em alguém. Age na esperança inconsciente de ser recompensada, fazendo com que os outros se sintam obrigados para com ela. Quer substituir por algo exterior o que falta em seu interior. É uma situação quase idêntica à de quem, para sentir-se forte, contrata os serviços de guardas robustos. Outros não confiam nos guardas e preferem não sair de casa. Como não confiam em si próprios, também não confiam nos outros. Incapazes de sentir qualquer tipo de confiança, em toda parte enxergam perigos, ameaças, traições. Trata-se dum medo muito intenso que, além de criar uma forte insegurança, representa um fardo pesado no relacionamento com os demais. Quando há rompimento de relações, o desconfiado vê logo a confirmação de suas idéias, lamentando a falta de sinceridade dos homens. Afirma estar certo de que sofreria uma decepção. Não reconhece que o medo de ver confirmada sua desconfiança quase chega a forçar a ocorrência dessas situações.

Ações obsessivas

Os conflitos, originados num relacionamento irrealístico com o mundo, mantém ligações estreitas com a problemática do pensamento inspirado no desejo e o medo de não atingirmos nossos objetivos e a compulsão gerada pelas expectativas. Usamos com a maior naturalidade estes conceitos pertencentes à área da auto-sugestão, embora, na verdade, se trate de fenômenos misteriosos.

Como os fenômenos hipnótico-sugestivos, também as ações compulsivas se incluem entre os grandes mistérios da alma humana, ainda sem solução. Pode parecer incrível, mas já houve pessoas que morreram de paradas cardíacas repentinas causadas por ações compulsivas. ou sofreram acidentes mortais resultantes de atos incompreensíveis. Por algum motivo desconhecido viviam na convicção inabalável de que leriam de morrer em dado momento. As pessoas afetadas por essas neuroses sugestionam-se de que determinado acontecimento é inevitável. São capazes de praticar atos involuntários, porém impulsionados por um estranho desejo compulsivo. A auto-sugestão é poderosa e a realização do ato é quase inconsciente, involuntário. Em meu livro sobre parapsicologia relatei um caso que acompanhei de perto. Uma mulher consultou uma cartomante e ficou convencida de que morreria de parto. A crença na verdade da profecia foi inabalável a ponto de ameaçar a estabilidade de seu casamento. Apesar dos diagnósticos médicos, de uma gravidez sem maiores riscos, ela passou a recusar

qualquer contato sexual. Chegou a criar verdadeira ojeriza pelo sexo. Em conseqüência, houve uma séria crise no casamento e a mulher passou a ter sentimentos de insegurança e medo. O marido teve a necessária compreensão e entregou-a aos cuidados dum psicoterapeuta. Está curada.

Suponhamos que tivesse engravidado antes de livrar-se da obsessão. O medo e a ação compulsiva poderiam ter dado causa a um parto difícil. Provavelmente, nunca mais seria possível libertá-la da dependência que a ligava à cartomante. Seria difícil evitar uma falha no desenvolvimento da sua personalidade, cujas conseqüências poderiam ser funestas.

Ilusão e desilusão

O que nos afeta na realidade não é o medo, mas os exageros do pensamento inspirado no desejo. O medo leva-nos a pintar o mundo pior do que realmente é. Vemos as coisas pretas e isso nos assusta. Nossos desejos nos levam a melhorar a realidade e passamos a ver o mundo com óculos cor-de-rosa. Em ambos os casos estamos iludidos. Quando as ilusões não se confirmam e não conseguimos evitar que entrem em conflito com a realidade, a desilusão será inevitável.

Se sofremos uma desilusão, costumamos queixar-nos das decepções; mas quando perdemos uma ilusão que produziu um sentimento de medo, sentimo-nos aliviados, sentindo uma “desilusão agradável”. Aplicamos padrões diferentes, embora em ambos os casos tenhamos recebido uma boa lição, que nos trouxe de volta à realidade. Costumamos marcar o medo com um sinal negativo e o desejo com um sinal positivo. Na verdade uma coisa e conseqüência da outra. Esses fenômenos constituem indícios de perturbações da personalidade. Igualmente, o medo, o pensamento inspirado no desejo, levado a extremos, constitui uma fuga da realidade para um mundo irreal criado pela fantasia. O pensamento inspirado no desejo é o medo disfarçado das pseudo-exigências: já o medo pode ser considerado o inverso, aparentemente liberto de exigências, do pensamento inspirado no desejo. Por isso as concepções geradas no medo realizam-se com maior facilidade que nossos desejos.

Traz uma conotação negativa, e a tendência de negá-lo, consciente ou inconscientemente, é bem mais pronunciada. Não precisamos ter tanto receio de confessar o pensamento inspirado no desejo.

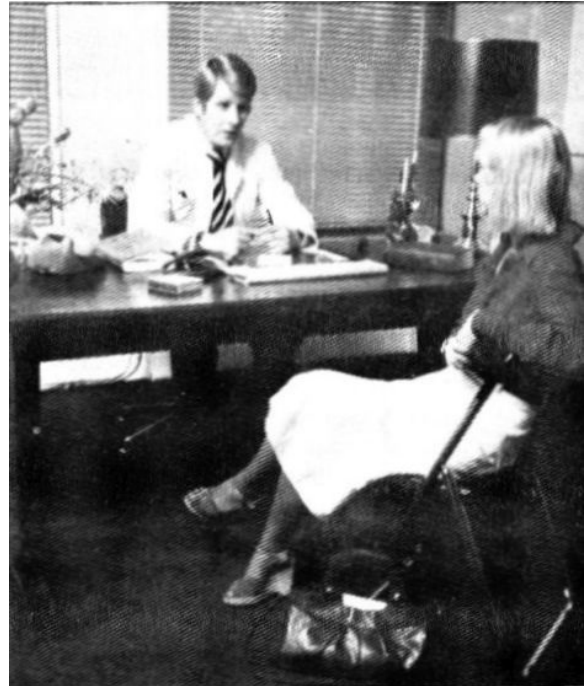
Autocrítica e autocontrole

Muitas vezes, as características fundamentais do comportamento, inspirado no medo, estão firmemente enraizadas na estrutura da personalidade, fazendo com que se transformem numa segunda natureza. Podemos viver em paz com esses

defeitos e levar uma vida ativa bem-sucedida. A necessidade dum profundo auto-exame, da reorientação das condições de vida e do relacionamento só surgem quando o medo produz um efeito paralisante, tornando a pessoa incapaz, indecisa, deprimida; fazendo-a caprichosa, irritável, hipersensível, nervosa, agressiva, insatisfeita. Mesmo tendo motivos válidos para nosso comportamento, devemos fazer um auto-exame consciencioso, objetivo, para verificar se não estamos enganando a nós mesmos e aos outros. A energia gasta para reprimir os conflitos e disfarçar o medo será mais bem empregada se a utilizarmos na solução de nossos problemas, a fim de superar o medo. Por maior que seja a necessidade da autocrítica, em hipótese alguma devemos permitir que a espontaneidade, a alegria impetuosa de viver, sejam afetadas. A impulsividade e a vitalidade não devem arrastar-nos à superficialidade, ao descontrole; porém a auto-observação, o controle e a disciplina também não devem estorricar a vida, nem degenerar numa regulamentação anêmica de atividades naturais. A verdadeira arte de viver consiste em modificar as imperfeições humanas, fazendo delas os traços duma personalidade marcante, e da necessidade uma virtude.

A hierarquia

Os estados doentios constantes constituem sinal de conflitos não superados. Até mesmo uma moléstia grave, uma doença prolongada, pode representar uma fuga das exigências da vida à pessoa e uma manifestação de medo das obrigações impostas pelo mundo em que vivemos. Frequentemente os distúrbios psíquicos encontram sua compensação sob a forma de dores de cabeça, enxaquecas, estafa e estados patológicos que obrigam à permanência na cama. O doente dá vazão ao desejo inconsciente de forçar a atenção dos demais, sob a forma de simpatia, amparo, consideração, compaixão, desvelo, atenção, segurança, amor, proteção a que se julga com direito. A auto-sugestão é uma força poderosa. Por isso, na maior parte das vezes o hipocondríaco realmente está doente, se bem que a enfermidade não é a que imagina.



As alergias

Também as alergias podem constituir sinal de perturbação da personalidade e presença do medo. Provavelmente, a predisposição para a hipersensibilidade do organismo a determinadas substâncias resulta, em parte, de fatores psicológicos. As próprias alergias podem ser causadas por tensões psíquicas. Nas de fundo psicológico, os sintomas não podem ser distinguidos, como a febre do feno, a hipersensibilidade às prímulas, aos morangos, ao pêlo de certos animais.

A área extensa das doenças alérgicas ainda não foi suficientemente pesquisada, motivo por que não se pode fazer afirmações categóricas a seu respeito. Mas, em linhas gerais, não são muito diferentes do que se verifica em outros sintomas fisiológicos. É difícil estabelecer, de forma inequívoca, a identificação entre uma doença física e um problema psicológico. Qualquer suspeita, nesse sentido, pode perfeitamente representar uma injustiça. Por isso, as respectivas características devem ser submetidas a um exame bastante cuidadoso e computadas com o quadro geral do comportamento individual.

Os sonhos como mensagens do inconsciente

Para concluir, queremos dizer algumas palavras a respeito dos sonhos. Hoje em dia todo mundo sabe que, ao contrário de um velho provérbio alemão, os sonhos não são simples espumas, representam mensagens do inconsciente. Uma vez que este é o repositório das atividades mentais recalcadas, mas não eliminadas, os conflitos procuram aflorar a consciência, quando as tensões

inconscientes se tornam muito intensas. O sonho é o meio de que se vale o inconsciente para anunciar a necessidade de dominar um conflito. Para Sigmund Freud, o sonho é o guardião do sono e desempenha uma função importante na regulação de nossa vida psíquica. Proporciona possibilidade de descarga para nossas expectativas. Absorve as impressões que não puderam ser assimiladas pela mente, neutraliza as tensões, desarma conflitos, abre uma válvula de escape para alegrias, angústias, constitui um sinal de alerta da presença de problemas, riscos físicos e psíquicos que ameaçam subjugar-nos. Quando o sonho não consegue restabelecer o equilíbrio surgem os pesadelos e os sonhos obstinadamente repetidos: despertamos banhados em suor, tremendo de medo. É verdade que, raramente, entendemos a misteriosa linguagem simbólica dos sonhos, mas, quando nos deparamos com essa situação, ficamos inquietos, com a impressão de que alguma coisa não está em ordem. Nesse caso, o sonho é um brado de alerta da alma, que nos adverte para resolver certos problemas, a fim de restabelecer o equilíbrio psíquico.

A repetição constante dos sonhos agitados constitui um sinal, relativamente seguro, da existência de problemas ligados a sentimentos de medo ainda não controlados.

11 - MEIOS DE VENCER O MEDO

O medo como traço característico da personalidade

Sejam quais forem as formas que assumem, o temor e o medo são travos característicos da personalidade. Produzem efeitos positivos e negativos. Nos casos crônicos, afetam a personalidade mais ou menos profundamente. Quando assume caráter transitório, o medo representa um comportamento normal, indispensável ao controle dos conflitos individuais. Se afeta o caráter, representa uma perturbação da personalidade. Entretanto, pode-se conviver satisfatoriamente e de maneira relativamente equilibrada com ele, desde que os meios de defesa contra sejam suficientemente poderosos para evitar danos psíquicos ou físicos mais graves.

Será que as pessoas que sofrem de um medo muito acentuado apresentam outros traços comuns, independentemente do diagnóstico específico do medo? A ciência ainda não pode dar a resposta. Inúmeros testes revelaram que o medo intenso produz efeitos variados, localmente contraditórios, sobre o comportamento geral do indivíduo. Muitos estudiosos são de opinião que esse fato decorre da natureza dos meios de defesa.

Mecanismos de defesa

Freud designa os métodos, conscientes e inconscientes, destinados à preservação do equilíbrio psíquico ameaçado, como *mecanismos de defesa*. Em princípio, a alma humana é capaz de evitar os efeitos adversos das tensões resultantes dos conflitos. As funções necessárias pertencem ao campo da homeostase psicológica. Hoje em dia, em princípio, não existe divergência entre os psicólogos quanto à existência dos mecanismos de defesa. No entanto, há uma discordância pronunciada quanto ao número e funcionamento de cada um deles. Não vamos entrar nessa discussão teórica. Apenas pretendemos realçar, com vistas ao objetivo prático, a importância da homeostase, explicando os mecanismos mais importantes.

A homeostase

A homeostase também é um conceito familiar na Psicologia. Nesta área prevalece o mesmo princípio de manutenção do equilíbrio,

Eugene Elmer Levitt escreve: “No corpo humano realizam-se numerosos processos internos, que precisam de uma regulação constante, a fim de conservar

a vida e a saúde. A temperatura do corpo, a pressão sanguínea, o teor e o equilíbrio de numerosas substâncias existentes no sangue e nos tecidos tem de ser mantidos num ótimo nível. Se o processo de regulação sofre um desarranjo, o homem adoece. A manutenção do equilíbrio fisiológico realiza-se automaticamente, sem o conhecimento ou a participação consciente do homem. Na Fisiologia, este processo é designado pelo nome de *homeostase*.”

A homeostase psíquica contra o medo funciona “de maneira semelhante às medidas fisiológicas de defesa do corpo contra as doenças”. Enquanto as funções continuam normais, “a homeostase é mantida facilmente, sem que o indivíduo o perceba”. Quando o princípio que regula seu funcionamento sofre uma perturbação, ocorrem interferências que afetam o comportamento geral e desencadeiam medidas fisiológicas de defesa, então estaremos na presença dum estado patológico. Mas não é necessário que as coisas cheguem a este ponto. Dispomos de numerosos meios de apoiar a homeostase. Da mesma forma que os mecanismos fisiológicos de defesa podem ser reforçados por meio duma alimentação adequada, a prática de esportes, e outras medidas que visem a uma vida equilibrada, também se torna possível no apoio a homeostase psicológica.

O medo pode ser regulado e normalizado desde que nos esforcemos para alcançar o autocontrole, a auto-educação, um bom desempenho no trabalho, desde que consigamos realizar o controle da personalidade. O medo exagerado pode ser dominado, desde que o perigo seja identificado em tempo: se a ele se contrapõe o princípio da esperança, que se encontre o caminho de volta para o sadio auto-conhecimento; se o bom relacionamento com o mundo e a pessoa alcance uma conscientização para o verdadeiro desempenho. Não nos refugiemos na depressão, na agressividade, nos sentimentos de inferioridade, na arrogância para escapar aos problemas da vida. Não devemos fugir dos conflitos exteriores e interiores. Não devemos procurar o perigo, mas quando é impossível evitá-lo devemos enfrentá-lo. Não façamos um esforço desesperado para reprimir os conflitos, pois, assim, só conseguiremos empurrá-los à nossa frente. O que não se transfere espontaneamente para o inconsciente há de ser suportado até o fim. Para alcançar um relacionamento equilibrado com o ambiente, e adquirir uma visão realística da vida, devemos minimizar as influências e os traços de caráter negativos; concomitantemente, estimular sistematicamente as energias vitais positivas.

A fuga aos conflitos

Sem dúvida o meio de defesa mais simples é a fuga aos conflitos. Certas

pessoas possuem um instinto espantosamente seguro que lhes permite aproveitar as oportunidades favoráveis e evitar as dificuldades. Essas pessoas não se entrosam com quem não simpatizam. mas logo perdem o retraimento ao notarem a existência de interesses comuns, de compreensão, afinidades espirituais. Agarram as chances: porém não se envolvem em aventuras.

Em compensação, outras pessoas costumam demonstrar total falta de intuição. Fazem justamente a coisa errada e deixam de tomar a única atitude certa. Escolhem amigos que não lhes servem, fogem aos contatos com as pessoas que querem seu bem. Sempre se colocam em situações que envolvem conflitos, riscos; espantam-se porque o que fazem nunca dá certo. Ficam revoltadas consigo e com o destino. Julgam-se azaradas, invejam a sorte dos outros. Acontece que a sorte ou o azar nada tem a ver com isso. Não existe sexto sentido, dado a uns e negado a outros. Tudo depende da auto-avaliação e da visão do mundo realístico. Algumas pessoas conhecem suas potencialidades e limitações; outras não. Certos indivíduos sabem o que esperar de si próprios e o que não devem fazer; a outros falta o autoconhecimento, a capacidade de percepção, a necessária confiança. Muitas vezes esses dons dependem da experiência adquirida no curso da vida.

Os jovens ainda não tiveram oportunidade de adquirir suficiente segurança na auto-avaliação e na visão do mundo. Tem de expor-se a riscos, conflitos, para acumular as experiências individuais de que precisam para a formação da personalidade. Os mais idosos são diferentes; neles o tipo de comportamento, que os expõe aos riscos, só pode ser considerado uma característica da personalidade, um traço do caráter. Se fizermos um exame mais cuidadoso, verificaremos que, em geral, a fuga não é apenas um problema de avaliações realísticas ou irreais. A pessoa pode perfeitamente ter um conhecimento razoável de suas potencialidades, limitações, mas não se conduzir de acordo com esse conhecimento. O mecanismo de defesa deixa de funcionar porque a pessoa faz aquilo que sabe não estar certo. Só o conhecimento de si mesmo e uma boa capacidade de percepção não bastam. Estas faculdades devem ser completadas pela auto-educação e pela disciplina. A aprendizagem precisa ser lenta, exigindo de cada um apenas o necessário para os primeiros resultados favoráveis.

Autoconhecimento e auto-educação

Vamos escolhei um exemplo simples. Suponhamos que você esteja bebendo álcool pela primeira vez. Ainda não sabe qual é a quantidade que pode suportar. Não conhece os sinais reveladores de que já tomou o suficiente. Por isso, bebe

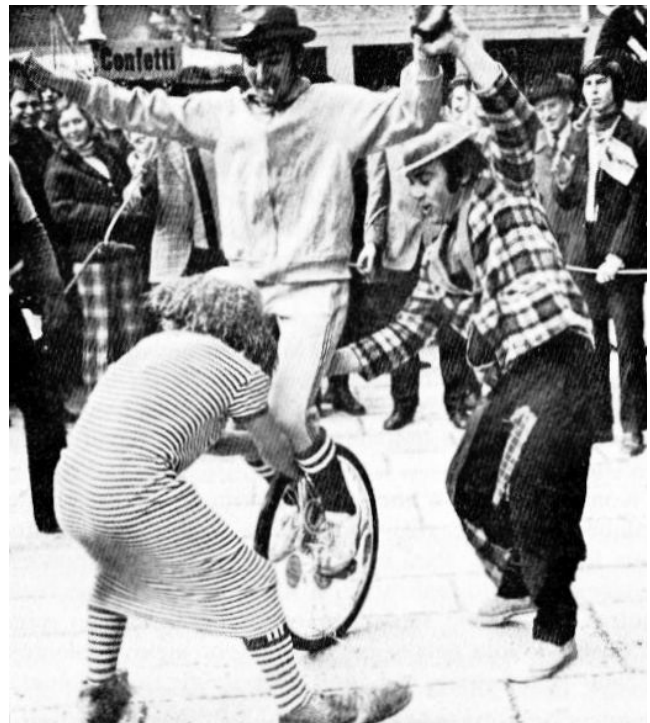
demais e torna-se briguento. Seu comportamento será desculpável, mesmo que dele resulte uma situação desagradável, uma rixa. Mas, com isso, você terá aprendido uma coisa: a experiência lhe ensinou que o consumo excessivo do álcool o torna briguento. A forma mais simples de fugir ao conflito consistirá em não se embriagar mais. Não haverá necessidade de tomar a decisão extrema de nunca mais levar uma gota de álcool à boca: a não ser que lhe faça mal à saúde, não goste; ou, ainda, não consegue parar depois dos primeiros goles.



Naturalmente pode haver situações que nos leve a embriagar-nos, brigar, contrariando a razão, a experiência. Mas se o fato se repete muitas vezes, devemos ver nele um sinal inquietante de deficiências nos mecanismos naturais de defesa, incapazes de dominar o conflito. Você terá de recorrer à auto-educação, à disciplina, para compensar a perturbação da personalidade. Se não for bem-sucedido, não se espante caso estiver envolvido constantemente em brigas, discussões, ou se os amigos se retraírem. Mas nem por isso você deve adotar uma atitude exagerada de auto-recriminação. Seria totalmente inútil. Se você corrigir seus erros, a autocensura perderá a razão de ser; se deixar que tudo continue na mesma, a admissão puramente verbal de seus erros não terá o menor sentido prático. Mas, por outro lado, você não deve usar subterfúgios retóricos, desculpas esfarrapadas, como esta: “— O ambiente estava tão alegre, que não

pude deixar de beber para não estragar a alegria dos outros! Todo mundo insistia em que eu bebesse. Não queria que me considerassem fraco! Nada disso teria acontecido se não fosse esse sujeito chato...”

Você sabe perfeitamente que, embriagado, procura encrenca, e sempre aparece um chato. Você é o único responsável. Se as consequências dos seus atos não lhe agradam, não demonstre arrependimento que só dura até a próxima oportunidade. Não culpe os outros. Procure controlar-se. exercite sua disciplina, sua auto-educação. pois o álcool e a briga não são os melhores meios de livrar-se das tensões interiores.



Neste ponto cabe acrescentar que a disciplina e a auto-educação não devem ser levadas ao exagero, tudo que é demais faz mal. A disciplina rígida, que leva o indivíduo a renunciar aos prazeres da vida e a recalcar seus desejos, é tão prejudicial ao desenvolvimento da personalidade quanto a falta de disciplina. A primeira dessas atitudes, com suas abstinências desnecessárias, faz com que nossas necessidades individuais fiquem insatisfeitas, roubando-nos a alegria de viver. Quem adota atitude contrária confunde liberdade com falta de autocontrole. Satisfaz os caprichos do momento à custa da segurança, tranquilidade interior, sem as quais não se pode alcançar o sucesso, a felicidade duradoura.

Aprenda a distinguir entre as necessidades individuais legítimas e os desejos supérfluos, prejudiciais. Oriente sua ação de acordo com esse conhecimento. Saiba impor-se: utilize sua capacidade sempre que as necessidades legítimas estejam em jogo. Mas seja sensato, disciplinado, quando se trata de simples caprichos e pseudo-necessidades. Fortaleça os mecanismos naturais de defesa contra os conflitos. Para isso você pudera recorrer a tinta auto-avaliação realística e a uma auto-educação racional.

Adaptação e hierarquia

A fuga aos conflitos pode ser uma forma de adaptação. Se evitamos os conflitos demais ou de menos, corremos o risco duma adaptação deficiente. Transformamo-nos em egoístas e excêntricos, adotando uma atitude de exagerada adaptação, com o que perderemos a personalidade.

Trata-se dum conflito típico inspirado no medo. De um lado a pessoa não quer que seu desenvolvimento individual seja inibido; de outro, não deseja infringir as regras que disciplinam a vida em sociedade. Não queremos perder a própria individualidade em benefício da sociedade. Não desejamos privar-nos das nossas características individuais, diluindo-nos nas massas. Mas não podemos dispensar a proteção destas. Do ponto de vista da ciência do comportamento, a ordem hierárquica constitui um princípio muito importante. Permite o desenvolvimento do indivíduo sem que este tenha de pagar o preço do isolamento.

Segundo Konrad Lorenz, o homem e os animais não podem desenvolver qualquer forma de vida comunitária conhecida sem que haja uma ordem hierárquica. Para o homem esta inclui o respeito, a veneração, o desejo de auto-realização, o reconhecimento das realizações dos outros. O mesmo fenômeno que se processa no reino animal, sob a forma da luta pela vida, travada por meios violentos, pode ser realizado pelo homem por uma série de decisões voluntárias.

Essa ordem hierárquica livre, baseada no desempenho, não deve ser confundida com uma escala de privilégios e submissões, pois pressupõe o enquadramento do indivíduo, sua adaptação e sujeição. No entanto, as dúvidas são uma constante.

Não queremos deixar de apontar o princípio desinibidor da ordem hierárquica como um dos meios de orientação do indivíduo. A pessoa que sabe impor-se, sem prejuízo da capacidade de adaptação, será capaz de inserir-se na ordem social e submeter-se á autoridade. O indivíduo serve-se da sociedade, e, portanto, tem obrigações para com ela.

A atitude do faz-de-conta

Existem inúmeros mecanismos de defesa com a finalidade de preservar o equilíbrio psíquico, criando os pressupostos dum desenvolvimento relativamente livre do indivíduo no seio da sociedade. Naturalmente estes mecanismos não são utilizados igualmente por todos os indivíduos. Este ou aquele mecanismo pode ocupar uma posição mais importante, diante das características e peculiaridades da situação concreta. Além disso, pode ocorrer uma grande variedade de superposições entre os mesmos. Por exemplo, a tendência de evitar os conflitos não terá aplicação quando nos encontrarmos diante de fatos que escapam completamente ao nosso controle. Mesmo nos conflitos predominantemente mentais, ligados a problemas sentimentais e conceptuais, a tendência de evitar o conflito pode não representar uma boa proteção para o indivíduo. Nestes casos, atua, ao lado de outros meios de defesa, o princípio da negação do conflito. Passamos a ignorar, a negar as coisas que não podem ser evitadas, mas que não queremos admitir. Sabemos e não queremos saber. Fechamo-nos á visão realista, numa atitude predominantemente inconsciente, para evitar que nossas crenças sejam abaladas. Fazemos de conta que o mundo é como nós o vemos.

Este tipo de pensamento, inspirado no desejo, pode representar uma força poderosa e útil; também pode transformar-se num grande perigo, pois a distância que o separa do ilusionismo estéril é extremamente reduzida. O filósofo Arthur Schopenhauer descreveu a atitude do faz-de-conta no título de um dos seus livros mais célebres: *“O Mundo Como Vontade e Concepção”*.

A vida humana está cheia de perigos. Hoje em dia já não enfrentamos os riscos da selva primitiva, mas as doenças e as catástrofes continuam a fazer inúmeras vítimas. Além disso, existem as guerras, os acidentes de trânsito e outros perigos mortais. Sem dúvida, nem todos sofrem uma morte natural pela decrepitude: o sentido desse termo médico é, aliás, bastante vago. Ainda temos

diversos fatores psicológicos de risco. Se estes normalmente não representam um perigo, não deixam de causar preocupações. Se a tudo isso acrescentarmos a participação que temos na vida de outras pessoas, concluiremos que a vida não passa dum estado de medo permanente. Para manter a tranqüilidade, fazemos de conta que certos perigos não existem, ou pelo menos não nos dizem respeito. Usamos a negação e o recalque como meios de defesa. Isso explica, por exemplo, o fato espantoso de que nos locais dos acidentes e das catástrofes aparecem tantos curiosos, que querem apreciar o espetáculo. Não vêm para ajudar; antes, perturbam os trabalhos de salvamento. Querem .satisfazer a curiosidade: na ânsia de experimentar sensações novas, estão à procura de novidades para excitar os nervos embotados na monotonia do cotidiano. A pessoa que não suporta este tipo de excitação nervosa, ou que não precisa dela porque domina a arte de tornar a vida interessante, aciona seus mecanismos de defesa, procurando manter-se longe desses acontecimentos. Quando alguém se expõe a uma situação semelhante, sem ser obrigado, o mecanismo defensivo da negação entra em atividade. Experimenta uma sensação de pavor, mas tem a impressão de ser um observador que pouco ou nada tem a ver com a cena. Toma conhecimento de conflitos graves, sem recear que a própria existência corra qualquer risco. Apavorado, constata que neste mundo existem coisas horríveis e os acontecimentos pavorosos se repetem constantemente: não se dá conta de que de forma alguma está imune aos seus efeitos. Até parece que só pode atingir os outros e não lhe diz respeito. Se a idéia de que amanhã nosso cadáver pode estar estendido na rua, que poderemos perder nossos filhos e pais nunca nos saísse da cabeça, a vida se tornaria insuportável. Neste ponto a atitude do faz-de-conta, a negação e o recalque constituem meios de defesa indispensáveis. O faz-de-conta é uma atitude natural, enquanto não atinge nossos riscos e conflitos. Em hipótese alguma, este comportamento deve assumir formas rígidas, transformando-se numa couraça que não permite que as influências vivas da realidade penetrem em nossa mente. Sempre que algo nos diz respeito diretamente, devemos adotar um procedimento realístico e abandonar a atitude do faz-de-conta.



Se, por exemplo, você nunca leve uma doença grave, será perfeitamente razoável que aja como um homem sadio. Você sabe que existem doenças e fica preocupado quando uma pessoa que lhe é cara contrai alguma delas, mas isso não o atinge diretamente. Afinal, você não está doente. A doença não gera um conflito em seu interior, por isso não constitui nenhum problema ligado ao medo. Você vive como se a doença não existisse. Suponhamos que um dia sinta um mal-estar. De início, ignora o fato. Você nunca ficou doente, não quer ficar: conclui que não está doente. Se tiver muita força de vontade, talvez consiga superar o mal-estar por meio dum esforço consciente: ao menos poderá reprimir o sentimento por algum tempo. Suponhamos que você não consiga sufocar o mal-estar para sempre. As dores tornam-se insuportáveis. Seu estado é cada vez mais preocupante. Se não for logo ao médico, estará agindo de forma irresponsável para consigo mesmo e para com o próximo. Estará infringindo a primeira lei da natureza, que é a da auto-conservação. A atitude do faz-de-conta, que originariamente era um meio de defesa, passa a ser exatamente o contrário. É bem verdade que, se consultar o médico, você não poderá ocultar seu estado por mais tempo. Terá de confessar o que não quer admitir: está doente. Mas a negação desse estado é apenas uma possibilidade de fugir ao conflito. Quando o

mesmo existe, sempre será insensato, perigoso, negar sua presença. Devemos adquirir uma visão realística e agir de acordo com a mesma. Só devemos permitir que o desejo seja o pai dos nossos pensamentos quando isso não contraria a realidade. A força que emana da vontade e da fé pode realizar coisas incríveis, mas sempre devemos ser capazes de aceitar as lições da realidade.

O pensamento inspirado no desejo e a realidade

O pensamento inspirado no desejo é, quantas vezes, uma força destrutiva, o caminho da fuga para a irrealidade. Mas também pode ser um instrumento de auto-realização. Quem se deixa envolver pelos desejos é ilusionista. O homem que não tem desejos é um cadáver ambulante. Tudo depende de que o pensamento inspirado no desejo seja negativo ou positivo. Se utilizarmos esse tipo de atividade mental para fazer exigências rigorosas a nós mesmos, transformando-a num meio de orientar nossa atividade, ela será uma força criativa estimuladora de ambições e libertadora de novas energias. Porém, devemos manter nossos desejos dentro dos limites das possibilidades de realização, só criando novos desejos depois de satisfeitos os anteriores. Eles devem ser orientados para o mundo da realidade, visar a melhoria das condições, exteriores e interiores, que possam ser alcançadas; jamais aluarem no campo da ilusão. Assim, os desejos podem ajudar-nos a definir nossos objetivos a uma vida bem-sucedida. Mas você não deve esperar que todos os seus desejos se cumpram ao mesmo tempo, pois os mesmos se transformariam em ilusões. O que aconteceria se, de repente, você não tivesse mais nenhum desejo? Sem eles ninguém pode ser feliz. Se a vida só consistir em desejos não realizados, sem dúvida seremos infelizes. Não construa castelos no ar. Não espere avanços aos saltos em sua carreira. Aspire a um desenvolvimento que se realize em passos pequenos, mas seguros. Não deseje uma felicidade de reino de fada, que lhe caia no regaço, sem o menor esforço. Crie sua própria felicidade. Fixe seus objetivos por etapas; seja persistente. Até mesmo os personagens dos contos de fadas praticam atos e realizam coisas que exigem esforço extraordinário, antes que possam desfrutar a felicidade.

Suponhamos que você gostaria de falar o espanhol. Para isso lerá de aprendê-lo. Não fique sonhando como seria belo se você dominasse o idioma, nem se sinta deprimido por não saber usá-lo. Faça alguma coisa para transformar seu desejo em realidade. As possibilidades são inúmeras. Você poderá frequentar um curso de línguas, ou estudar espanhol numa escola pública. Além disso, existem os manuais práticos, os discos e os cursos por correspondência. Você poderá

recorrer às instituições culturais e às entidades que promovem a troca de correspondência com estrangeiros. Onde há uma vontade firme sempre há um caminho. Basta querer de verdade. Você não deve sonhar para depois sentir-se decepcionado porque seus sonhos não se realizam. Faça um esforço sério para transformar seus desejos em ação; logo perceberá que isso lhe dá muito prazer. Sua autoconfiança será fortalecida, as chances de sucesso aumentarão. Você conhecera outras pessoas: entre estas sem dúvida haverá algumas com as quais vale a pena estabelecer relações mais estreitas. Mas não se deixe absorver demais pela tarefa. Afinal, você não tem necessidade de aprender o espanhol. Portanto, não é necessário que seu desejo se realize num prazo muito curto ou que seja o melhor aluno. Execute a tarefa da melhor maneira possível: não permita, entretanto, que a mesma lhe roube a alegria de viver. Se o aprendizado não lhe dá nenhum prazer, você perderá a paciência e logo desistirá. Não é só o resultado final que deve dar prazer, também o caminho que se percorre para alcançá-lo.

Esquecimento e recalque

Qualquer pessoa passa por muitas experiências no curso da existência; defronta-se diariamente com uma série enorme de impressões; é inundada por estímulos de todos os tipos. Grande parte desse material é processada pela consciência e armazenada pela memória, como resultado dum aprendizado que fique disponível e possa ser utilizado quando o desejamos. Outros fatos gravam-se de forma inconsciente em nossa memória. Se um dia esse material é despertado em virtude de qualquer estímulo, ficaremos admirados com nossa capacidade de memorização. Mas muita coisa é esquecida no todo ou em parte. Frequentemente realizamos uma conversão inconsciente: fazemos alterações e reunimos impressões desconexas com certas relações, reduzindo-as a um denominador comum. Quando não chegamos a identificar este tipo de processamento inconsciente, temos a impressão de que perdemos parte de nossas recordações e que a memória nos pregou uma peça.

Outras vezes, gostaríamos de esquecer determinadas coisas. Queremos esquecê-las para não nos sobrecarregarmos desnecessariamente. Quando dizemos: “passou, esqueça”, isto significa que não queremos pensar mais no assunto.

Na maior parte das vezes, nossas lembranças são agradáveis ou relacionam-se com acontecimentos extremamente desagradáveis. Neste ponto, uma memória fraca pode representar uma bênção; o esquecimento será um meio de defesa.

Esse tipo de esquecimento não deve ser confundido com o recalque. Só podemos esquecer o fato que peneirou em nossa consciência. O material recalcado é um conteúdo mental empurrado para o inconsciente, antes que possa entrar pela porta da consciência. O recalque é levado a efeito para evitar que alguma carga psicológica ou uma tensão gerada pelo medo atinja a consciência. O processo é total mente inconsciente. Não pode ser controlado e não se pode acionar qualquer defesa contra os conflitos. Nossa vontade não pode interferir no fenômeno; a única coisa que podemos fazer é confiar no bom funcionamento de nossas defesas naturais. É impossível recalcar conscientemente. O máximo a fazer é procurar esquecer. Mas até isso é problemático, pois quanto mais nos esforçamos conscientemente para esquecer um fato, mais pensamos nele. Costuma-se dizer às pessoas em conflito para não darem muita importância ao problema. Trata-se dum conselho perfeita mente racional, bem-intencionado, mas inútil. A pessoa que se encontra numa situação destas, natural mente leva a sério seus problemas e não pode libertar-se tentando convencer-se da inutilidade de seus pensamentos pessimistas. Além disso é quase impossível comutar os conflitos resultantes do medo pelo esforço da vontade. Qualquer conselho só pode piorar as coisas, porque representa uma carga adicional para o indivíduo. Quanto mais alguém se obstina em não querer alguma coisa tanto mais intensamente pensará nela. Será mais sensato descobrir algo de construtivo que possa ser contraposto aos elementos destrutivos. Devemos desenvolver a imaginação positiva, pois com ela a idéia do conflito pode ser superada espontaneamente, tornando-se mais convincente. A auto-sugestão representa um auxílio importante neste processo.

Segundo Eugene E. Levitt, o conteúdo recalcado provavelmente continua ativo. Enquanto o inconsciente não processar este material e as tensões não tiverem sido desarmadas, procurará constantemente “manifestar-se sob alguma forma indireta. Em determinadas condições. ou sob o efeito de certos estímulos, poderá provocar tensões, mesmo que o indivíduo não tenha consciência de qualquer sentimento de medo. Pode dar causa a determinadas inclinações e decisões. a certas atitudes e opiniões típicas. Pode exigir o emprego de outros mecanismos de defesa para impedir que o medo penetre na consciência”.

O recalque é uma das defesas mais importantes de nosso equilíbrio psíquico. Evita que sejamos expostos a conflitos desnecessários. As medidas conscientes diretas só se tornam necessárias quando os mecanismos de defesa se revelam insuficientes e as tensões penetram na consciência. Antes disso, o processo natural de regulação não pode ser influenciado pela consciência. Mas podemos

apoiá-lo indiretamente; então devemos realizar um processo ininterrupto de aperfeiçoamento da personalidade, fazendo o possível para manter-nos sadios. Quando a personalidade está equilibrada, não precisamos preocupar-nos com as influências recíprocas entre o consciente e o inconsciente.

Enquanto as relações entre um e outro permanecerem intactas, o bom funcionamento dos mecanismos de defesa contra os conflitos estará garantido.

A projeção

Para Freud, a projeção consiste na transferência de traços característicos de uma para outra pessoa. Essa transferência inclui pensamentos, sentimentos, opiniões, anseios. Trata-se dum meio de defesa utilizado principal mente quando a personalidade é atingida por um forte sentimento de insatisfação, seja porque a idéia que faz de si mesma não corresponde ao comportamento real, seja porque a divergência entre a auto-avaliação e a imagem ideal, que se pretende alcançar, é muito acentuada.

Suponhamos que você se envolva freqüentemente em discussões que acabam em briga, embora cm sua opinião as rixas sejam uma coisa vergonhosa, que não combina com seu caráter. Neste caso, você projetará as causas desse comportamento sobre outras pessoas. Suas idéias serão mais ou menos as seguintes: “Sou um homem pacato, acho que a briga é uma atitude desprezível, mas existe muita gente briguenta e não posso deixar de me defender. Afinal, não posso permitir que me espanquem.”

A projeção também pode partir duma característica oposta para justificar o comportamento do indivíduo. É claro que a pessoa extremamente avarenta não gostará de admitir que é pão-duro; afirmará que os outros são perdulários. O indivíduo que se sente inibido por conflitos sexuais, resultantes do medo, não pensará que sua abstinência sexual é anormal: dirá que os outros cometem excessos. Já a pessoa que leva vida desregrada, para livrar-se da auto-recriminação e das acusações formuladas por outras pessoas, dirá que os outros são chatos e não sabem viver.

A concepção ideal da própria pessoa nunca corresponde á realidade. Sempre haverá discrepâncias. Por isso, a projeção é um recurso muito utilizado para escapar aos sentimentos de culpa e aos conflitos gerados pelo medo. A utilização desse mecanismo pode ou não ser justificada do ponto de vista objetivo. De qualquer maneira cumpre a função de aliviar o indivíduo, libertando-o das tensões.

Segundo ressalta Eugene E. Levitt, nenhum ser humano pode prescindir de

certo grau de satisfação “para conservar um nível adequado de adaptação emocional”. O ser humano deve, ao menos, em linhas gerais, aceitar a própria pessoa e sentir-se satisfeito com seu aspecto exterior, suas realizações, peculiaridades, traços de caráter, suas faculdades, necessidades e formas de comportamento. A auto-avaliação dificilmente combinara com a imagem ideal. Além disso, pode haver uma discrepância acentuada entre a auto-avaliação e o que realmente existe. “Provavelmente não há ninguém que não gostaria de ser mais forte, mais belo, mais inteligente do que realmente é, e que não se sentiria feliz em fazer coisas que ultrapassem sua capacidade.”

Muitas vezes, a pessoa se julga melhor e mais competente do que é. Se o contraste entre a realidade, a auto-avaliação e a imagem ideal “não for muito pronunciado, o mesmo poderá ser superado e originar uma auto-correção altamente desejável. Mas se a discrepância for demasiadamente acentuada, representa um perigo para o indivíduo, podendo causar um sentimento de insatisfação crônica e acarretar um desenvolvimento pouco sadio da personalidade.”

Auto-avaliação, compulsão para o desempenho e “stress”

A compulsão para o desempenho representa uma forma especial de projeção. Trata-se do esforço de corresponder à auto-avaliação ou fazer jus às idéias que outras pessoas lhe fazem. Quando as expectativas resultantes dessa atitude correspondem, ao menos aproximadamente, à capacidade real do indivíduo, a compulsão para o desempenho será um fator positivo. Desde que esse estado não se prolongue por um tempo excessivamente longo e o organismo e os nervos estejam em condições de resistir, em princípio não haverá maiores problemas. Por vezes, torna-se necessário atingir os limites da própria capacidade, nem que seja apenas para conhecê-los e regular a auto-avaliação. Evidentemente, neste setor, aplica-se o princípio geral de que não devemos exagerar nos nossos esforços nem usar levianamente nossas energias vitais.

Aqui não pretendemos fazer um exame minucioso do significado da palavra “stress”. Trata-se dum conceito polêmico, que a ciência não conseguiu fixar com exatidão. O que podemos afirmar é que, no linguajar comum, representa um estado de tensão física e psíquica extremamente intenso. Neste sentido, o “stress” tem origem em conflitos conscientes e inconscientes gerados pelo medo.

Enquanto os esforços individuais, que visam ao desempenho, se basearem numa auto-avaliação realística, o “stress” nem sempre será um mal. Até, pelo contrário, o esforço que leva a uma demonstração genuína de nossa capacidade

de desempenho, ajudará a fortalecer a autoconfiança. O aspecto positivo do “stress” consiste, portanto, no engajamento de todas as energias da personalidade e no estímulo para um desempenho convincente. Só constitui fator negativo quando sobrecarrega as reservas de energia da pessoa, exigindo o impossível, ou quando o esforço se transforma num estado permanente. Mas isso depende, por sua vez, da auto-avaliação do indivíduo ou, mais precisamente, do grau de realismo da imagem de si próprio.

O juízo que fazemos a nosso respeito, em geral, afasta-se bastante da realidade. Sem dúvida, precisamos duma imagem positiva da própria personalidade. F., se outras pessoas têm um conceito elevado a nosso respeito, isso representa um estímulo, além de lisonjear nossa vaidade. Mas se a discrepância entre a auto-avaliação e verdadeiro potencial for excessivo, ou insuperável, não haverá como evitar a ocorrência de graves situações de conflito. Ao procurarmos corresponder à imagem irreal da própria personalidade — e qualquer pessoa desejará isso, porque acredita nessa imagem ideal — estaremos condenados fatalmente ao fracasso. Usando uma variante de certa passagem de Schiller, o povo costuma dizer que o homem cresce com suas tarefas. Mas isso só pode acontecer dentro dos limites da capacidade individual. Naturalmente precisamos tomar conhecimento dessa capacidade de lançar-nos a tarefas difíceis. Mas, uma vez atingidos os limites individuais e constatado que as exigências feitas à própria pessoa são exageradas, precisamos retificar a imagem de nós mesmos. Não procedendo assim, o esforço de alcançar determinada meta nos arrastará a uma situação compulsiva. Isso acarretará um conflito baseado no medo, que pode ser definido como uma situação típica de “stress”. Se nos submetemos à compulsão para o desempenho, procurando tornar possível o impossível, as dúvidas inconscientes e conscientes gerarão algumas formas de medo, que nos levarão a realizar esforços ainda mais intensos. Dali resultará, por sua vez, um aumento do sentimento de medo; para aplacá-lo realizaremos esforços cada vez mais desesperados, até atingirmos um estado de total esgotamento físico e psíquico. As dores de cabeça, a insônia, a incapacidade de concentração, o nervosismo são os sinais menos perigosos da situação de “stress”, que poderá terminar num infarto ou num estado depressivo.

A Psicofarmacologia: prós e contras

Em nossos dias a Medicina realiza verdadeiros milagres. Existem medicamentos muito eficientes, pertencentes à Psicofarmacologia. Esses remédios são úteis na tensão nervosa e depressão psíquica, exercendo ação

corretiva na evolução da moléstia. Mas não devemos permitir que as coisas cheguem a este ponto.

Em princípio, é aconselhável manter em ordem a própria personalidade e não deixar que a vida psíquica fique na dependência de medicamentos.

Não devemos recorrer aos remédios para livrar-nos do tédio, do nervosismo, da indisposição, da irritabilidade e do medo. O mesmo aplica-se às seqüelas físicas, como as dores de cabeça e a insônia. E claro que, diante duma perturbação real da personalidade, os mecanismos naturais de defesa e as medidas conscientes serão inúteis. Neste caso torna-se necessário recorrer ao médico ou psicoterapeuta. Só então será recomendável recorrer aos remédios.

Perigos resultantes dos erros de avaliação

Às vezes a imagem da própria personalidade é avaliada, em larga escala, segundo as idéias e as expectativas de pessoas que nos são caras. Projetamos as exigências dos outros sobre nós mesmos.

Isso acontece principal mente com os indivíduos que se orientam por quem lhes serve de exemplo ou mantém relação de dependência. Essa adaptação chega a tal ponto que não se adotam apenas certas atitudes, mas também alguns traços de caráter. Principalmente a opinião do “mestre”, a respeito do “discípulo”, passa a constituir uma espécie de compulsão. Não queremos decepcionar a outra pessoa. bem-intencionada, com mais experiência e mais inteligente que nós. Isso seria uma verdadeira auto-decepção; preferimos, então, apropriar-nos discretamente de uma personalidade de segunda mão.

Se essa imagem não é objetiva — principal mente no caso rios pais. de marido e mulher, ou de pessoas de intenso relacionamento erótico — a compulsão para o desempenho e os conflitos gerados pelo medo serão praticamente inevitáveis, ainda que a pessoa se esforce para agir em conformidade com essa avaliação errônea, procurando atingir realizações independentes. Por isso. queremos ressaltar que a escolha dos amigos e conhecidos lambem se relaciona com a formação da personalidade. Basta lembrar um velho ditado: “ Dize-me com quem andas e dir-te-ei quem és.”

A Psicossomática

Existem muitos outros mecanismos de defesa, mas não estudaremos todos eles. pois além de serem utilizados inconscientemente e de forma individual, não devem ser colocados em evidência pelo pensamento consciente. Se eles forem forçados em demasia, então haverá o perigo do enrijecimento da personalidade. Será preferível dedicarmos nossa atenção às medidas que visam à formação

geral da personalidade. No entanto, sua utilização também pode ser feita de forma consciente e sistemática. Assumem grande importância não só no controle do medo, mas também contribuem de maneira geral para um desenvolvimento equilibrado da personalidade, para o bem-estar físico e psíquico.

Isto se aplica principalmente às medidas desviancionistas. de compensação, à gama extensa das atitudes de decantação e redução das tensões.

Com esta exposição penetramos na área de estudo da Psicossomática: ciência das reações múltiplas entre o corpo e a alma. Dedicamos um capítulo inteiro a este tema (“A Unidade de Corpo e Alma”). Além disso, estudamos a auto-sugestão. que é um dos problemas mais importantes da Psicossomática, fizemos um exame detalhado do fenômeno juntamente com a compulsão para o desempenho (ver o capítulo “Como Identificar o Medo”).

Na oportunidade, ressaltamos que a auto-sugestão. que pertence à classe dos fenômenos hipnótico-sugestivos. representa um aspecto da alma humana ainda sem solução. Pode produzir efeitos altamente negativos: também é capaz de mobilizar forças positivas, liberar energias praticamente inesgotáveis, constituir o centro motor da autoconfiança. da concentração em torno dos objetivos e da persistência.

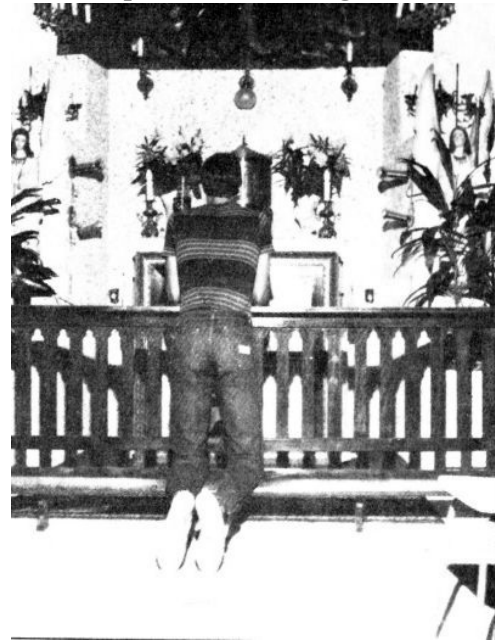
De acordo com a estrutura da personalidade, a auto-sugestão se orienta neste ou naquele sentido. Nossos pensamentos e atos são determinados pelos desejos ou crenças conscientes e inconscientes. Se as energias volitivas e crenças forem bastante poderosas, realísticas; se estiverem em harmonia com as potencialidades individuais

Então conseguiremos viver de acordo com nossas idéias e aspirações. alcançando a realização no ambiente social. A concretização de nossas idéias, aspirações, a auto-realização da personalidade dependem principalmente da força e da firmeza de nossas crenças, da capacidade de convertê-las em ação. Neste ponto, a auto-sugestão desempenha um papel muito importante: é necessária para levar-nos a pensar e agir com convicção.

Religião e ideologia

Em muitas pessoas, a crença nos valores ou princípios superiores produz sentimentos de segurança, de tranquilidade. Se pudermos harmonizar as aspirações pessoais, na medida do possível, com esses valores individuais, nossa autoconfiança obterá um reforço permanente. Sem dúvida nossas crenças se fortalecerão se forem compartilhadas por grande número de pessoas. Além disso, a importância e a possibilidade de realização de nossos interesses aumentará se,

em vez de serem defendidos isoladamente, individualisticamente, os mesmos se inserirem num movimento mais amplo. O fato de pertencermos a um todo, cujas partes também consideram precioso o sentido de nossa vida, nos dará novas energias e reforçará nossa autoconfiança. O princípio do pensamento grupai aplica-se indistintamente a todas as formas de comunhão de crenças, de interesses humanos. É válido tanto para as comunidades religiosas, os partidos políticos, como para as associações profissionais, as sociedades esportivas, os clubes de *hobby*. “Unidos, até os fracos se tornam poderosos”, diz Schiller no *Wilhelm Tell*; há um ditado muito antigo que diz: “Cada qual com seu igual.”



Desnecessário é, ressaltar que existe uma diferença fundamental entre as grandes religiões e as comunhões de interesses humanos. Até mesmo as ideologias de âmbito mundial, por maior que seja seu dinamismo e espírito revolucionário, sempre visam a modificações, aperfeiçoamentos das organizações e instituições humanas. Já as igrejas cristãs e as outras religiões universais estabelecem uma subordinação, não só do homem, de seus valores, mas de toda a natureza, a um código supremo de leis divinas, a uma ética abrangente, a um evangelho universal de salvação. A pessoa, capaz de acreditar seriamente nesses postulados, encontrará o máximo de consolo, equilíbrio interior, segurança, esperança. Não existe outro conjunto de crenças humanas que possa proporcionar ao indivíduo algo comparável em matéria de satisfação e libertação do medo.



Exercícios de meditação e treinamento autógeno

A experiência da humanidade ensina que, para alcançar a auto-realização, o homem precisa duma vida psíquica razoavelmente equilibrada, influenciada por um feixe de relações estreitas entre o corpo e a alma. Certos ritos e cultos da Antiguidade, algumas religiões, numerosas doutrinas ligadas à formação da personalidade, fundam-se principalmente nestes aspectos. Nas culturas mais elevadas, encontramos práticas de terapia grupal, meditação individual e auto-concentração, que visam ao mesmo objetivo. A moderna psicossomática redescobriu esta sabedoria dos antigos e criou vários métodos de tratamento integral, para a formação da personalidade, que partem do princípio de que corpo e alma constituem uma unidade.

Neste terreno, voltaram a tornar-se populares certas doutrinas orientais antigas. Sob os rótulos dos exercícios de meditação, de treinamento autógeno, encontram-se em voga algumas teorias do zen-budismo e do ioga, entremeadas

por vezes com as aquisições mais recentes da Psicoterapia. A Literatura a este respeito é muito extensa. Basta ressaltar que, para muitas pessoas, os exercícios de meditação e o treinamento autógeno constituem excelente meio de adquirir uma personalidade equilibrada. Existem muitos métodos já aprovados; vale a pena experimentá-los para verificar se os mesmos se adaptam às condições pessoais do leitor. Infelizmente, nos últimos anos, tem aumentado o número de charlatães que fazem negócios com pseudo-doutrinas salvadoras. Como pregadores ambulantes de seitas duvidosas, esses indivíduos especulam com o medo e as angústias humanas. Portanto, convém consultar uma pessoa realmente entendida, o médico ou o psicoterapeuta, antes de optar por exercícios de meditação ou métodos de treinamento autógeno.



Em geral, os métodos psicossomáticos de treinamento autógeno são os mais indicados, pois recorrem simultaneamente aos exercícios físicos e psíquicos, para abrir caminhos realmente novos que conduzem ao próprio ego. Se, em vez de ser concebido de forma muito estreita, o treinamento autógeno for completado por meio da ginástica respiratória, exercícios de descontração muscular, terapia do movimento e exercícios contracionistas positivos, o mesmo poderá contribuir bastante para a eliminação dos conflitos e a formação da

personalidade. O treinamento autógeno será mais útil se combinado com elementos do ioga, do hipnotismo e da auto-sugestão. Dessa forma, produzirá um efeito regulador do corpo e da alma.

Práticas de ação individual

Mesmo que não tenha ao seu alcance nenhum método específico, qualquer pessoa dispõe de muitas possibilidades para aliviar as tensões, manter o equilíbrio físico e psicológico. Entre as possibilidades básicas mais importantes podemos apontar todas as formas de relaxamento e descontração. A pessoa, assim procedendo, nunca estará errando, seja qual for sua disposição momentânea.

Quanto tempo faz que você não solta uma estrondosa gargalhada?

Quando demonstrou, pela última vez, uma alegria ruidosa e descontraída?

Você ainda sabe dar saltinhos ou brincar com o trenzinho, com o estojo de montagem, ou no monte de areia?

Será que ultimamente você deu um grito, apenas um grito forte, capaz de libertar a alma?

De vez em quando, você costuma bater palmas forte e ruidosamente?

Quanto tempo faz que você não dá um salto para o alto e não participa de uma batalha de bolas de neve?

Quantos anos já faz que cantou em voz alta pela última vez? Não se trata de cantarolar algumas melodias, mas de cantar de todo coração, alto e bom som.

Esporte e jogos

Além do que acabamos de mencionar, você deveria praticar algum esporte. A escolha da modalidade fica exclusivamente por sua conta. Os tipos mais recomendáveis são os que exigem muita movimentação e proporcionam contatos com outras pessoas. Naturalmente o tênis, a equitação, a navegação a vela. Os esportes de inverno são melhores que o boliche: mas é preferível praticar esta última modalidade uma ou duas vezes por mês a adormecer todas as noites à frente do televisor.

Vez por outra, toda pessoa precisa de alguma variação, tem necessidade de colher novas impressões. Mas é bom tomar cuidado para não ser muito ambicioso nos exercícios de descontração. Não pratique o esporte com vistas ao desempenho. Quando estiver brincando na areia, não se preocupe em construir o castelo mais bonito. Pratique o esporte e o jogo para relaxar.



Caminhar, cantar, fazer música

Além de ajudar a manter a saúde física, as caminhadas eliminam as tensões psíquicas. Mas você não deve andar só pelas florestas, a não ser que passe muito tempo no meio de outras pessoas e sinta necessidade de retirar-se de vez em quando, para fazer um pouco de auto-reflexão. Neste caso a pesca de vara também será um esporte muito recomendável. Mas, fora disso, será preferível fazer suas caminhadas na companhia de amigos e conhecidos. Mantenha os olhos bem abertos e procure alegrar-se com a natureza.

Concentre-se para inspirar profundamente, expirando devagar. Repita essa respiração forte. Levante os braços ao inspirar, estique o corpo como se quisesse alcançar o céu com as mãos, faça descê-los lentamente ao expirar.

Dê risadas gostosas! Vez por outra, solte um grito. Quando o grupo estiver cantando, acompanhe-o com voz alta. Caso tenha tocado guitarra, acordeão, gaita de boca, na juventude, vá desenterrar o instrumento de onde estiver guardado, e leve-o nos seus passeios, Não se acanhe. Você não é obrigado a ser um mestre no instrumento. Não procure realizar uma produção artística: apenas seja alegre, participando da alegria deles. Se achar ridículo, livre-se da idéia. Assim que se tiver libertado das inibições, você sentirá a liberação causada pela alegria.

Aliás, pode fazer suas caminhadas mesmo que o tempo não seja bom.

Andar na chuva também lhe dará muito prazer, desde que use vestes adequadas, E as caminhadas de inverno, na neve, são uma experiência notável.

Será que você não teria vontade de praticar o esqui, ou participar duma batalha de bolas de neve? Tenha certeza de que não é velho demais para isso. Enquanto nossas condições orgânicas não representarem um obstáculo real, não devemos permitir que os preconceitos nos inibam. Até as pessoas que padecem de males orgânicos têm possibilidades de dar vazão á alegria de viver.

Caso goste de cantar, tocar algum instrumento, não deixe de associar-se a uma sociedade musical de amadores. Estas entidades existem quase em toda parte. Na região onde você mora deve haver, pelo menos, um coral de igreja. Se não, fale com o pastor e funde um coral ou grupo musical. O canto e a música em grupo tem um alto valor psicoterapêutico.

Solidão e sociabilidade

O bem-estar físico e psíquico exige um razoável equilíbrio individual entre a solidão e a sociabilidade. Precisamos de sossego e oportunidades de praticar a introversão, mas nem por isso devemos isolar-nos, afundando na solidão. A sociabilidade não é menos importante que a introversão. Mas o interesse pelos outros, necessidade de contatos, não deve inibir o desenvolvimento da personalidade. Neste ponto, devemos manter o equilíbrio individual.

Certas pessoas têm de controlar a ânsia de estabelecer contatos, a fim de terem tempo e forças para o desenvolvimento da personalidade: outras têm de controlar a tendência para o isolamento. Por mais criativa que seja a vida interior, fatalmente se deteriorará se não dispuser de variedade de estímulos.

Quanto tempo faz que você não passa uma noite em casa, sozinho ou a dois, e se sente bem com isso?

Quando foi a uma festa pela última vez?

Se gosta de passar as noites em casa, então faça o favor de tomar a resolução firme de sair pelo menos uma vez por mês. Não se contente com uma ida ao restaurante mais próximo, para comer

uma pizza às pressas ou tomar uma cerveja. Vá ao teatro, freqüente bailes, faça refeição num restaurante de alta categoria, onde se passa algumas horas comendo. Planeje sua saída, vista-se cuidadosamente.

Caso costume sair sempre, faça o favor de passar uma noite aconchegante, por mês, em casa, com a família. Planeje essa noite. Mantenha o televisor desligado. Ocupe-se exclusivamente consigo e com seus familiares.

“Hobby” sob medida

O “hobby” é uma atividade importante para o equilíbrio físico e mental. Distrai, quebra a monotonia. Além disso, contribui bastante para a compensação

das tensões, dos conflitos psíquicos. Nesta área as possibilidades de ceder às próprias inclinações e alcançar a satisfação íntima são bastante variadas. O “hobby” deve ser escolhido de maneira a satisfazer os verdadeiros interesses, necessidades, do indivíduo, a fim de que possa ajudá-lo a alcançar o equilíbrio entre a sociabilidade e o isolamento. A pessoa que tende a retrair-se deve escolher um “hobby” que a coloque em contato com outras pessoas, como os esportes coletivos, o canto, a música em grupo. A pessoa que tem necessidade de maior introversão poderá pescar, praticar a jardinagem, fazer artesanato, pintar.

A manutenção dum diário pode ser um meio excelente de encontrar-se consigo mesmo, desde que sejamos persistentes, com a coragem suficiente para sermos sinceros.

O amor aos animais

A criação de animais é um “hobby” muito gratificante: combina as relações afetivas e o senso de responsabilidade. Quem quiser dedicar-se a esta atividade deve ter certeza de poder dispor do tempo necessário. Todo animal precisa de cuidados, alimentação, tratamento regular.

Existe uma grande diferença entre a criação dum cachorro e a de peixes num aquário. Ainda se deve ter o cuidado de não ver no animal um substituto do afeto humano que nos falta. Assim, por exemplo, a famosa fidelidade canina, que muita gente gosta de gabar desejando do parceiro humano uma submissão igual à do cão, é muito diferente do amor que une as pessoas. O cachorro sem dono está perdido. Seu afeto é uma consequência do instinto de conservação.

Sejamos sinceros. Você realmente seria capaz de amar um ser humano, aceitá-lo como parceiro, se ele dependesse de você tanto quanto um cão? Em caso afirmativo, você deveria consultar imediatamente um psicoterapeuta, pois sua vida afetiva está gravemente perturbada.

A outra profissão

Quem se dedica a um “hobby” atinge uma habilidade extraordinária: além de reforçar o equilíbrio pessoal, pode ter grande alcance social. Muitas descobertas foram feitas por amadores, técnicos de “hobby” e autodidatas que se dedicavam a trabalhos científicos. Artistas famosos, músicos, escritores, que não eram especializados nessas atividades, alcançaram êxitos notáveis. Basta lembrar a escola dos pintores ingênuos. Além disso, houve artistas que exerciam atividades totalmente diferentes e acabaram mudando de profissão.

Uma infinidade de pessoas não consegue realizar-se na vida profissional, resultando perturbações do equilíbrio psíquico. Muitas vezes gostariam de

aprender outra profissão. Para elas o “hobby” representa a possibilidade de alcançar o equilíbrio, a auto-satisfação. Nunca se é velho demais para ser feliz. A vida só está estragada quando desistimos de pô-la em ordem. Podemos freqüentar cursos, estudar por correspondência, obter qualquer tipo de diploma, certificado não conseguido quando éramos jovens. E preferível começar tudo de novo aos quarenta anos a ficar frustrado a vida inteira. A profissão é parte importante da vida e ocupa uma porção considerável de nosso tempo.

O argumento tão surrado de termos de sustentar uma família não passa duma desculpa esfarrapada. Se a companheira de nossa vida não demonstra a necessária compreensão para uma reorientação profissional, realmente necessária, então não haverá motivo para nos sentirmos obrigados para com ela a ponto de sacrificar boa parte da felicidade que a vida pode proporcionar. Além disso, a família não levará nenhuma vantagem se você estiver constantemente desequilibrado, tenso, insatisfeito. Qualquer ser humano tem obrigações para consigo mesmo, para com as pessoas que o cercam. Deve criar uma personalidade equilibrada, a fim de alcançar o desempenho máximo em suas atividades.

12 - O MEDO TRANSFORMADO EM NEGÓCIO

Hoje em dia não existe nada em nossa sociedade que não sirva para fazer negócios. Por mais excêntrico que seja um desejo, por maior que seja a angústia que aflige o ser humano, sempre haverá gente que especula com esses sentimentos. O medo também constitui objeto da atividade de grandes e pequenos especuladores. Raras vezes, os negócios com ele são feitos às claras. O medo costuma pisar de mansinho.

É um sentimento aflitivo, penetra insidiosamente em nossa alma, ataca à traição, devora-nos aos poucos, se não estivermos vigilantes. Mantêm-se constantemente à espreita. Identifica os pontos vulneráveis do corpo e da alma. Não tem pressa. E como um bacilo: está em toda parte e não é encontrado em lugar algum. Aproveita as horas de solidão, quando a distração e a insegurança tomam conta de nossa mente. Se nos assustamos com a instabilidade e as vacilações da alma, se nos sentimos doentes, abandonados, perdidos, se desesperamos, o medo penetra subitamente em nosso ser. Nesses momentos, agimos como a pessoa que está morrendo afogada e se agarra desesperadamente a uma palhinha. Muitas palhinhas nos são oferecidas, cada qual mais frágil que a outra: cada uma delas tão cara que o dinheiro daria para comprar uma boa quantidade de madeira com a qual poderíamos construir uma boa jangada. Mas a pessoa que está morrendo afogada não se importa com o preço cobrado. Será que o homem, arrastado pela correnteza, se lembra de construir uma jangada da salvação? Se, apesar de tudo, conseguimos salvar-nos, logo nos esqueceremos do ocorrido. A vida é bela. Só acreditamos no perigo enquanto nos sentimos ameaçados de sucumbir. A pessoa feliz não conhece o medo.

Muitas vezes as recordações penetram em nossa mente. Lemos jornais, ouvimos rádio e assistimos a televisão. Tudo isso sacode nossa memória. Cumprimentamos o homem cuja imagem é projetada na tela, que vive feliz, despreocupado por ter feito um seguro de vida. Compreendemos este comportamento, pois já acumulamos nossas experiências na vida.

De repente a diretora muito jovem e bonita, numa empresa, faz um gesto de desaprovação porque a camisa de certo funcionário não foi lavada com o produto X. Os colegas dão às costas ao infeliz, num gesto de desprezo. Também fazemos um gesto de desaprovação, porque achamos a atitude ridícula. Então, lançamos um olhar furtivo para nossa camisa.

De repente ouvimos a voz do locutor de rádio, advertindo que devemos tomar

o produto Y: do contrário acabaremos muito mal. Não queremos acabar mal. Nem gostaríamos de ser tristonhos, uma companhia evitada por todos. Não podemos deixar de adquirir o produto Z. E não devemos negligenciar nossa carreira profissional, motivo por que não podemos dispensar o produto Q.

Folheamos um livro que fala na poluição ambiental e na explosão populacional. Devemos preocupar-nos, hoje, com os problemas de amanhã. No mesmo instante o rádio transmite o gemido duma mulher que não pode abraçar o marido porque se esqueceu de tomar banho com o sabonete A e de usar o *spray* B.

Lemos no jornal que o mundo será destruído por uma explosão nuclear e que a próxima guerra virá logo, a não ser que votemos no partido D.

Nossos filhos se transformarão em criaturas anti-sociais se não tiverem o amor que precisam; mas se forem muito mimados, tornar-se-ão mentalmente enfermos, incapazes de enfrentar a vida.

Não devemos votar num partido conservador, pois estaremos favorecendo a reação, as injustiças sociais. Se votarmos num partido que não seja conservador, estaremos contribuindo para a inflação, a anarquia, o terrorismo.

Somos obrigados a fechar a janela para refletir em paz, pois na frente de nossa casa um grupo de cabeça raspada e vestes de monge faz propaganda para uma seita religiosa. Cantando em voz alta, anunciam a posse dum segredo divino que nos libertará do medo através do desprendimento.

O filho da vizinha foi parar no hospital porque se descontrolou e por pouco não deixa de voltar duma longa viagem ao reino das drogas. Um amigo nos recomenda certo astrólogo que revelará nosso futuro. Garante que já foi procurado por muitas notabilidades do mundo da política, da economia, dos espetáculos, aos quais forneceu previsões que se confirmaram e deu bons conselhos sobre a melhor maneira de empregar o dinheiro nos tempos inseguros de hoje.

Sorrimos com ar de incredulidade e assumimos atitude superior diante desse tipo de superstição, mas refletimos sobre a conveniência de encomendar nosso horóscopo. Afinal de contas, nunca se pode ter certeza. Um colega de trabalho conhece um astrólogo muito competente. E os tempos realmente são inseguros.

Faz mais de vinte dias que nossa esposa está em casa dos pais. Não. O problema é que não está lá. Mas o que se há de fazer se estamos casados há mais de quinze anos e não temos filhos? A situação está muito difícil. Mas a solidão é tão triste! For que andamos nos matando de trabalho durante tantos anos? Paciência! A esposa há de voltar.

Assim é a vida. Não poderia ser diferente? Será que ainda gozamos de boa saúde? Ou já estamos doentes? Devemos dar atenção aos nossos sofrimentos? Ou devemos fazer de conta que tudo está bem? Devemos resignar-nos ou devemos ter esperança? No que devemos acreditar? No medo que nos é sugestionado a toda hora e em toda parte? Ninguém pode dizer no que devemos acreditar, mas devemos ter certeza de que podemos acreditar em alguma coisa. Cada pessoa tem seus valores, que dão um sentido à vida. O consolo, a segurança, a esperança existem sempre, em toda parte. Não devemos permitir que os negócios ligados direta ou indiretamente ao medo nos amedrontem. Não devemos temer o medo nas inúmeras formas que assume. Enquanto estivermos vivos, tudo pode ser superado. Se não valesse a pena viver, se a vida não tivesse nenhum sentido, então não teríamos medo. É justamente o conhecimento do valor de nossa existência, a experiência das belezas deste mundo que, vez por outra, nos faz tremer, para não perdermos estes valores, mas voltemos a conquistá-los a cada dia que passa.

MEDO, TENSÃO, ANSIEDADE COMO VENCER

Com este livro pretende o autor proporcionar uma visão geral que permite ao leigo familiarizar-se com o complexo multiforme dos temas ligados à formação e ao desenvolvimento do medo e suas formas de comportamento.

O autor não apresenta um método prático para a identificação e o controle do medo, antes proporciona uma orientação geral para a ação individual. As sugestões oferecidas baseiam-se em vários sistemas teóricos e métodos práticos.

A COLEÇÃO MASTER é dirigida para o homem e a mulher do mundo moderno. Para você que quer dirigir sua vida para o sucesso e o controle pessoal.

Uma vasta apresentação de conselhos, dicas e informações úteis e práticas, indispensáveis para o seu aperfeiçoamento pessoal.

